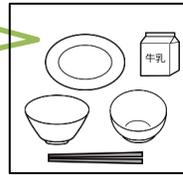




12月こんだてひょう

欠食がある時は
学校名表示



金武町立学校給食センター
☎968-2640

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こんだて	2(月) 金武小・中川小・嘉芸小6年 欠食 グレープフルーツ ひじきいため かしわじる じゃんぼおにぎり (麦ごはん・油みそ・のり)	3(火) お芋のアーモンドがらめ ビーンズサラダ スパゲティナポリタン	4(水) 嘉芸小3年 欠食 パイアのシークアサーあえ 白菜の中華炒め 五目チャーハン	5(木) チキンの香草焼き ブロッコリーソテー 黒糖パン 冬瓜のポタージュ	6(金) バナナ 肉野菜の生煮いため いわしみそ煮 麦ごはん もずくのすまし汁
	あか	牛乳 ツナ みそ のり 鶏肉 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 きなこ	牛乳 ハム 豚肉 豚レバー 油揚げ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 チーズ 豚肉 赤いんげん豆
	き	米 麦 アーモンド 三温糖 こめ油	スパゲティ こめ油 さつまいも アーモンド	米 麦 こめ油 でんぷん 三温糖 ごま油	パン ジャがいも 小麦粉 バター こめ油 パン粉
みどり	大根 人参 小松菜 なら こんにゃく グレープフルーツ	玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 トマト えだまめ ビーマン にんにく きゅうり カリフラワー	玉ねぎ 人参 赤ピーマン コーン しいたけ しょうが 白菜 だけのこ きくらげ にんにく パパイア 大根 きゅうり しょうが シークアサー	冬瓜 玉ねぎ にんにく パジル フリック コリー キャベツ コーン	しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人時 もやし しめじ えだまめ パイナップル
こんだて	9(月) 金武中 欠食 鶏だんごと野菜の甘酢あん もやしナムル 麦ごはん ビーフンスープ	10(火) 中華ぼてと ごぼうサラダ 塩焼きそば	11(水) フルーツ白玉 ガバオライス(具) わかめスープ 麦ごはん	12(木) 嘉芸小5年 欠食 白身魚フライ キャベツのピクルスあえ バーガーパン ミネストローネ	13(金) 嘉芸小5年 欠食 はるさめサラダ シュウマイ 麦ごはん マーボー豆腐
	あか	牛乳 豚肉 油揚げ つくね	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 鶏肉 豚肉 豚レバー 大豆 わかめ 豆腐	牛乳 鶏肉 ベーコン 白身魚
	き	米 麦 ビーファン ごま ごま油 三温糖 でんぷん	沖縄そば ごま油 ごま 三温糖 油 中華ぼてと	米 麦 こめ油 ごま 白玉だんご	パン ジャがいも こめ油 エッグケア 三温糖
みどり	きくらげ 人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ ビーマン 黄ピーマン れんこん しいたけ もやし きゅうり	キャベツ もやし 人参 なら きくらげ ごぼう きゅうり コーン	玉ねぎ 人参 ビーマン 黄ピーマン コーン にんにく しょうが パジル えのきたけ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	トマト 玉ねぎ 白菜 人参 にんにく キャベツ きゅうり 黄ピーマン ピクルス	玉ねぎ 人参 なら しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり
こんだて	16(月) 金武中3年 欠食 とんかつ 麦ごはん 米粉のやさいかレー	17(火) 金武中3年 欠食 キャベツ入りつくね 煮込みうどん 大根いため	18(水) 金武中3年 欠食 オレンジ さばのごま風味焼き 屋嘉じゅーしー 切干大根の和え物	19(木) 金武中3年 嘉芸小6年 欠食 ごぼうサラダ キャベツのスープ煮 あげパン	20(金) 嘉芸小6年 欠食 きびなごのから揚げ いんげんのごま和え あわご飯 沖縄風につけ
	あか	牛乳 豚肉	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 厚揚げ キャベツ入りつくね	牛乳 豚肉 カエリ さば ちくわ	牛乳 きなこ スキムミルク 鶏肉
	き	精白米 麦 ジャがいも 三温糖 油 ごま	うどん こめ油 三温糖	米 麦 こめ油 ごま 三温糖 ごま油	パン 油 黒糖 三温糖 アーモンド ごま ジャがも
みどり	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく りんご はくさい 大根漬け	長ねぎ 玉ねぎ しいたけ 人参 ほうれん草 大根 いんげん	人参 からし菜 しいたけ 切り干し大根 きゅうり オレンジ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく いんげん
こんだて	23(月) もやしと小松菜の炒め みそカツ 麦ごはん ゆしどうふ	24(火) ごま菓子 しらすとわかめのサラダ 沖縄やきそば	25(水) 終業式 クリスマスケーキ 星のハンバーグ 米粉のハヤシライス 麦ごはん	<p>12月 金武町生産食材</p> <p>パイナップル ねぎ とうがん なら しいたけ 豆腐</p> <p>学校給食では金武町内産、県産食材を中心に活用し給食を提供しています。</p>	
	あか	牛乳 豆腐 トンカツ みそ ツナ	牛乳 豚肉 さつあまあげ しらす干し わかめ		
	き	米 麦 三温糖 こめ油 ごま	沖縄そば こめ油 三温糖 ごま アーモンド コーンフレーク バター マッシュマロ		
みどり	ねぎ もやし 小松菜 人参 なら しめじ	人参 もやし キャベツ ビーマン なら きゅうり 大根	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリンピース パパイア きゅうり		

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

★かぜに負けない体をつくろう！★

日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みが感じられるような季節になりました。これから年末にかけて大掃除やお正月の準備など慌ただしくなりますが、規則正しい生活で元気に新しい年を迎えましょう。かぜを予防するには、こまめな手洗いと栄養・睡眠をしっかりとることが大切です。かぜに負けない体をつくっていきましょう。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p>
--	---	--