

○アレルギー表示について
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて 28 品目を表示しています。

表示義務 8 品目	推奨 20 品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま アーモンド・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・まつたけ・やまいも

★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。
※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

- ☆給食目標☆
食事のマナーを守ろう
- ☆栄養目標☆
寒さに負けない食事をしよう



「ちーたん」のマークは、
郷土料理を示して
います。

もうすぐ冬休み!

食育5つのやくそく

ふ だんとおりに
朝・昼・夕の
3食をしっかりと
食べてね。

や さいは毎日
食べましょう。
牛乳・乳製品も
できたら毎日。

み みんな元気で
新年に
会いましょう!

ゆ 一口30回が
目安だよ。

す いみん時間も
大切ですよ。
夜ふかし
するのは
ほぐほぐ。

☆今月のこだわり献立☆

- 5日(火) 世界の料理献立(メキシコ)
- 6・13日(水) 手作りトースト献立
- 18日(月) マンビカー給食(中3)
☆給食の思い出づくり・受験応援☆
- 21日(木) クリスマスケーキ
- 22日(金) 冬至の日献立
- 25日(月) クリスマス献立

2学期前半給食終了日



冬休み中も「早寝・早起・朝ごはん」

12月18日(月)
中学3年生
マンビカー給食

1匹まるごと学級
へ届けます! 気を
付けてよくかんで
食べてね。
お楽しみに~♪



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	14.0 g	炭水化物	103 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	23.0 g	炭水化物	121.3 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北玉幼 第二小 5年
	きびごはん		米 もちきび			
	とりにく だいこん にも 鶏肉と大根の煮物	鶏肉 あお豆(大豆) 厚揚げ(大豆)	じゃがいも 砂糖 油	大根 人参 ごぼう れんこん こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	べにいも 紅芋のチーズがらめ	チーズ(乳)	紅いも 油 ごま 水あめ 砂糖			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 618 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 81.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 731 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.1 g	炭水化物 98.9 g		
4日 (月)	牛乳	牛乳				第二小 5年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	きのこの赤だし	わかめ 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ		しめじ えのき茸 大根 長ねぎ	かつおだし	
	ひじき炒め	ひじき 豚肉 ちきあげ(大豆) 大豆 油揚げ(大豆)	砂糖 油	人参 玉ねぎ もやし にら こんにゃく	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	くだもの			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 531 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 81.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 619 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 16.1 g	炭水化物 97.7 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
5日 (火) (メキシコの料理)	牛乳	牛乳				
	メキシカンライス (アROSS・ア・ラ・メヒカーナ)	ウインナー(豚) 大豆	米 油	マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ トマト にんにく 生姜	ケチャップ ウスターソース 塩 コショウ チリパウダー チキンブイオン(鶏) カレー粉 パプリカ粉	
	ポソレ (メキシコ風 コーンスープ)	豚肉 ひよこ豆	じゃがいも 油	コーン 人参 大根 キャベツ	醤油 レモン果汁 コショウ ローリエ オレガノ 塩 チキンブイオン(鶏) 豚骨(豚)	
さかな 魚の サルサソースがけ	赤魚	小麦粉 でん粉 油 砂糖	トマト 赤玉ねぎ にんにく	ケチャップ チリソース シークワサー果汁 塩 コショウ		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 569 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 72.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 675 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 23.5 g	炭水化物 87.9 g	
6日 (水)	牛乳	牛乳				
	てつく 手作りシークワサー トースト (北谷幼小・浜川幼小 北谷中)	脱脂粉乳(乳)	砂糖 小麦粉 ショートニング(大豆) バター(乳) はちみつ		イースト 塩 シークワサー果汁	
	コッペパン (北玉幼小・第二幼小 桑江中)	脱脂粉乳(乳)	砂糖 小麦粉 ショートニング(大豆)		イースト 塩	
	ようふうにくだんご 洋風肉団子スープ	肉団子(大豆・鶏・豚) レンズ豆	じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー ブロッコリー トマト	醤油 白ワイン 塩 チキンブイオン(鶏) 豚骨(豚) 塩 コショウ	
	ベジタブルソテー	ウインナー(豚)	油	キャベツ 人参 玉ねぎ カリフラワー コーン にんにく	醤油 塩 コショウ	
	たんかんジャム (北玉幼小・第二幼小 桑江中)		砂糖		たんかん果汁 レモン果汁 ゲル化剤	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 645 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 24.7 g	炭水化物 82.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 747 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 28.8 g	炭水化物 97.2 g		
7日 (木)	牛乳	牛乳				
	はつがげんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	あつあ 厚揚げのカレー煮	豚肉 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 でん粉 油	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ にんにく	醤油 カレー粉 塩 コショウ カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) かつおだし 豚骨(豚)	
	こぎかな ナッツと小魚の あまがらめ	カエリ(小イワシ)	アーモンド カシューナッツ ごま 砂糖 はちみつ		醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 663 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 82 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 795 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 29.3 g	炭水化物 100.2 g		
8日 (金) 	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	おきなわふう 沖繩風みそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも	大根 人参 小松菜	かつおだし	
	ゲンボーイリチー	豚肉 ちぎあげ(大豆)	砂糖 油	ごぼう こんにゃく 人参 絹さや	醤油 みりん 酒 塩 ポークブイオン(鶏・豚)	第二幼
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 586 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 21 g	炭水化物 78.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 693 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 24.2 g	炭水化物 95.9 g		
11日 (月)	牛乳	牛乳				
	ボンゴレ・ピアンコ	ベーコン(豚) あさり 大豆	スパゲティ(小麦) オリーブ油 油	玉ねぎ 小松菜 しめじ マッシュルーム ひらたけ しいたけ パセリ にんにく	醤油 白ワイン コショウ オレガノ 唐辛子 塩 チキンブイオン(鶏)	
	ミートオムレツ	卵 豚肉	油 砂糖 でん粉 米粉	にんじん 玉ねぎ	酢 塩 醤油	浜川幼小
	イタリアンサラダ	ツナ(まぐろ) レンズ豆		きゅうり キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	イタリアンドレッシング	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 477 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 17.1 g	炭水化物 57.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 550 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 18.9 g	炭水化物 68.7 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	うめ梅ゆかりごはん		米 麦 砂糖 でん粉	梅 赤しそ	塩 梅酢	
	さつま汁	豚肉 赤みそ 麦みそ	さつまいも	ごぼう こんにゃく 人参 大根 しめじ 長ねぎ	かつおだし	
	いり豆腐	鶏肉 豆腐(大豆)	油	人参 玉ねぎ たら アスパラ しいたけ	醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 558 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 78.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 659 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 18.7 g	炭水化物 96 g		
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	てづく手作りシークワサー	脱脂粉乳(乳)	砂糖 小麦粉 ショートニング(大豆) バター(乳) はちみつ		イースト 塩 シークワサー果汁	
	トースト (北玉幼小・第二幼小 桑江中)					
	コッペパン (北谷幼小・浜川幼小 北谷中)	脱脂粉乳(乳)	砂糖 小麦粉 ショートニング(大豆)		イースト 塩	
	ミネストローネ	ベーコン(豚) レンズ豆 白いんげん豆	ABCマカロニ(小麦) ジャがいも 砂糖 油	玉ねぎ キャベツ セロリ トマト パセリ にんにく	ウスターソース コショウ チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚) 塩	
	うみ はたけ海と畑のサラダ	ひじき ツナ(まぐろ)		白菜 きゅうり 人参 コーン	醤油 ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)	
	たんかんジャム (北谷幼小・浜川幼小 北谷中)		砂糖		たんかん果汁 レモン果汁 ゲル化剤	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 626 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 22.9 g	炭水化物 83.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 726 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 26.5 g	炭水化物 97.3 g		
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎ麦ごはん		米 麦			
	すき焼き風煮	牛肉 豆腐(大豆)	黒糖 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 長ねぎ えのき茸 しいたけ こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	なつとう納豆みそ	挽きわり納豆(大豆) かつお節 赤みそ 白みそ	砂糖 油	生姜 ねぎ	みりん	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 587 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 82.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 689 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 99.6 g		
15日 (金)	牛乳	牛乳				浜川幼
	きびごはん		米 もちきび			
	ニラたまスープ	卵 豆腐(大豆) わかめ	でん粉 ごま油	大根 えのき茸 たら 生姜	醤油 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵) かつおだし	
	すぶた酢豚	豚肉	小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ ビーマン たけのこ れんこん にんにく	醤油 みりん ケチャップ ウスターソース 酢 酒 ポークブイヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 567 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17 g	炭水化物 78.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 668 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 95.3 g		
18日 (月)	牛乳	牛乳				北谷幼小 北玉幼小 第二幼小 桑江中 2年
	むぎ麦ごはん		米 麦			
	とり鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐(大豆)	油	人参 大根 小松菜 ごぼう 長ねぎ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	だいこん あまずぶ大根の甘酢漬		砂糖	大根 しそ	酢 塩 醤油	
	いわしの生姜煮 (幼小・中1~2年)	いわし	砂糖 糖みつ でん粉	生姜	塩 醤油	
	マンビカーの姿揚げ (ラビゴットソース) (中3年)	シイラ	小麦粉 でん粉 油 砂糖 オリーブ油	きゅうり トマト 黄パプリカ 玉ねぎ	塩 コショウ 酢 レモン果汁	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 663 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 24.8 g	炭水化物 86.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 862 kcal	たんぱく質 40.2 g	脂質 30.4 g	炭水化物 106.1 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
19日 (火)	牛乳	牛乳				浜川小 3年 桑江中 2年
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			
	ごもくに 五目煮	鶏肉 大豆 ちくわ(卵抜き) 厚揚げ(大豆)	砂糖 油	大根 人参 ごぼう 絹さや こんにゃく れんこん	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	はくさい かあ 白菜のゆず香和え		砂糖	白菜 人参 もやし 小松菜 ゆず皮	酢 シークワーサー果汁 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 528 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 15.7 g	炭水化物 75.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 618 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 92.4 g		
20日 (水)	牛乳	牛乳				浜川小 2年 桑江中 2年
	きびごはん		米 もちきび			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	醤油 塩 かつおだし	
	にんじん 人参シリシリー	ツナ(まぐろ) 卵	油	人参 玉ねぎ ビーマン にら	醤油 塩 コショウ ポークフィヨン(鶏・豚)	
	うんしゅう 温州みかん			うんしゅうみかん		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 534 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 14.6 g	炭水化物 79.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 637 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 16.3 g	炭水化物 97.7 g		
21日 (木)	牛乳	牛乳				桑江中 2年
	ごはん		米			
	きのこカレー	豚肉 豚しほり 白花豆 大福豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 しめじ まいだけ トマト にんにく 生姜 ブルーン マッシュルーム	カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 塩 デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) ウスターソース チキンフィヨン(鶏)	
	コロコロサラダ	ひよこ豆 あお豆(大豆)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	きゅうり 大根 赤パプリカ コーン	粒マスタード コショウ シークワーサー果汁 塩	
	こめこ 米粉のクリスマス チョコケーキ	豆乳 大豆粉	油 水あめ 砂糖 でん粉 米粉		ココア	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 766 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 27.8 g	炭水化物 106.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 905 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 31.6 g	炭水化物 128 g		
22日 (金)	牛乳	牛乳				浜川小 1年 4年
	とうじ 冬至ジュシー	豚肉 ひじき あお豆(大豆) 大豆	米 田芋 油	人参 しいたけ	醤油 酒 みりん 塩 ポークフィヨン(鶏・豚) かつおだし	
	かぼちゃのみそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ	じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 えのき草 長ねぎ	かつおだし	
	さかな 魚のスタミナ焼き	さば	砂糖	にんにく	醤油 みりん 塩 コショウ	
	ミルク	大豆	砂糖 ぶどう糖		ココア 塩	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 624 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 23.1 g	炭水化物 82.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 745 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 27.8 g	炭水化物 99.5 g		
25日 (月)	ジョア(プレーン)	ヨーグルト(乳)				
	チキンライス	鶏肉	米 油	人参 玉ねぎ ビーマン コーン	ケチャップ 塩 チキンフィヨン(鶏) パプリカ粉 ウスターソース	
	クリームシチュー	ベーコン(豚) 白花豆 白いんげん豆 大福豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも さつまいも 小麦粉 バター(乳)	人参 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	塩 コショウ チキンフィヨン(鶏) ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛)	
	きらきら フルーツポンチ		砂糖 サイダーゼリー カクテルゼリー (大豆・もも・りんご)	パイン みかん もも		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 573 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 14.8 g	炭水化物 94.7 g	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 704 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 18.1 g	炭水化物 116.6 g		

桑江中2年生の皆さんには、22日(金)にケーキを提供します☆

幸運を呼び込む
冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといふ言い伝えもあります。

れんこん ぎんなん きんかん
かぼちゃ(なんさん) にんじん かんてん うどん