

# 令和3年 12月の予定献立表



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	食品	体内ではたらく
	あか	血や肉、骨をつくる
	き	働く力や体温となる
	みどり	体の調子を整える

カ  
ミ  
カ  
ミ  
献  
立

西原町学校給食共同調理場  
電話番号 945-4935

〈給食目標〉きれいに手を洗おう  
〈栄養目標〉寒さに負けない食事をしよう  
※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています  
よく噛んで食べよう!

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。  
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

こん だ て	<p>寒さに負けず、しっかり手を洗おう!</p> <p>冬場は新型コロナだけでなく、インフルエンザも心配。手にはバイキンがいっぱい! 予防の基本は手洗いです。外から帰った時、ごはん前などはしっかり手洗いしてバイキンをやっつけましょう!</p> <p>外から帰ったら、うがいも忘れずに!</p> <p>バイキンばいばい!</p>				
	1(水)	2(木)			
	3(金)	6(月)	7(火)		
あ か	牛乳、あつあげ、ぶたにく、レバー、ハ大豆、みそ、大豆たんぱく、ぎょうざ	牛乳、あつあげ、ホウ、みそ、とりにく、おから、さば	牛乳、まぐろ、大豆、ぶたにく、ウインナー、ぎょうじ、レバー		
き	こめ、麦、さとう、でん粉、小麦粉、ごま油、大豆油、はるさめ、ごま	こめ、さとう、大豆油	パン、マカロニ、じゃがいも、さとう大豆油		
み ど り	大根、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、きゅうり、きくらげ、レモン	大根、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ、きくらげ、チンゲン菜、プルーン	にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、グリーンピース、トマト、にんにく、もも		
こん だ て	6(月) アーモンド	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
あ か	牛乳、たまご、あつあげ、ぶたにく	牛乳、ぎょうじ、レバー、脱脂粉乳、白いんげん豆、茎わかめ、たこ	牛乳、とりにく、とうふ、みそ、ツナ、きびなご	牛乳、とうふ、わかめ、チーズ、ぎょうじ、ぶたにく、レバー、大豆	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご、あつあげ、みそ、大豆、ツナ、かつお節
き	こめ、麦、でん粉、ごま油、大豆油、アーモンド	こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、大豆油、ごま、マーガリン、ごま油、さとう	こめ、きび、里芋、アーモンド、さとう、オリーブ油、小麦粉、でん粉、大豆油	こめ、麦、あわ、はるさめ、ごまごま油、大豆油、さとう	こめ、大豆油、ごま、アーモンド、さとう、たんかんおもしろ
み ど り	トマト、シイタケ、しめじ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、きくらげ、白菜、コンク、ショウガ	コンク、玉ねぎ、にんじん、マツタケ、セロリ、アスパラ、大根、きゅうり	大根、シイタケ、長ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン、シウワサ、ゆず、ねぎ	たけのこ、長ねぎ、ショウガ、玉ねぎ、トマト、にんじん、コンク、キャベツ、きゅうり	とうがん、シイタケ、こんにやく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん
こん だ て	13(月) 紅芋は沖縄県からのプレゼント!	14(火)	15(水)	16(木) <琉球料理の日>	17(金)
あ か	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、かまぼこ、こんぶ	牛乳、あさり、はんぺん、いか、わかめ、ぶたにく、かつお節、たまごやき	牛乳、ぶたにく、特ギ、はるまき、チーズ	牛乳、レバー、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ツナ	牛乳、とりにく、ちくわ、昆布、小魚、あつあげ、うずら卵、いか、茎わかめ
き	こめ、ごま、さとう、大豆油、むしケーキ	こめ、麦、さとう、ごま、ごま油、大豆油	めん、大豆油、ごま油、さとう、ごま	こめ、麦、じゃがいも、大豆油、サーターアンダギー	こめ、麦、ごま、さとう、ごま油、アーモンド
み ど り	こんにやく、シイタケ、切干大根、レモン	大根、チンゲン菜、キャベツ、玉ねぎ、白菜キムチ、ほう、にんじん、ショウガ	コンク、にんじん、パプリカ、ピーマン、もやし、キャベツ、小松菜、きゅうり	大根、にんじん、にんにく、のめ、こう島にんじん、パパイア	しそ、大根、にんじん、切干大根、こんにやく、きゅうり、シウワサ
こん だ て	20(月) あまSUN	21(火) 紅芋は沖縄県からのプレゼント!	22(水) <冬至>	23(木)	24(金) <クリスマスイヴ>
あ か	牛乳、卵、あつあげ、ぶたにく、大豆	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、チーズ、ホキ、白いんげん豆、ひよこ豆、えんどう豆	牛乳、ひじき、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、とりにく、大豆たんぱく	牛乳、ぶたにく、削り節、けずりぶし、やきのり	牛乳、まぐろ、大豆、ひよこ豆、とりにく、えんどう豆、いんげん豆
き	こめ、麦、でん粉、ごま油、大豆油	パン、さとう、紅いも、じゃがいも、小麦粉、大豆油、マーガリン、生クリーム	こめ、さとう、田芋、大豆油、クリスマスケーキ(東小5年のみ)	こめ、きび、じゃがいも、さとう、大豆油、アーモンド	こめ、じゃがいも、マカロニ、大豆油、小麦粉、クリスマスケーキ
み ど り	コーン、長ねぎ、コンク、ショウガ、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、たけのこ、白菜	玉ねぎ、にんじん、カブ、きゅうり、えだ豆、コーン、レモン、かぼちゃ	こんにやく、しいたけ、大根、もやし、にんじん、きゅうり	コンク、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、シイタケ、こんにやく、グリーンピース、アスパラ、ごぼう	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、コンク、カブ、パプリカ、キャベツ、コーン

かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

たべるまえには  
かんきをしよう

もうすぐ お正月

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済みですか? 給食費の完納にご協力ください。

