令和5年

12月の予定献立表

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らんください。

(行事や本日の給食のテーマ)

カミカミ献立

欠食等を表示します

食品	体内でのはたらき
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

西原町学校給食共同調理場

TEL：945-4935

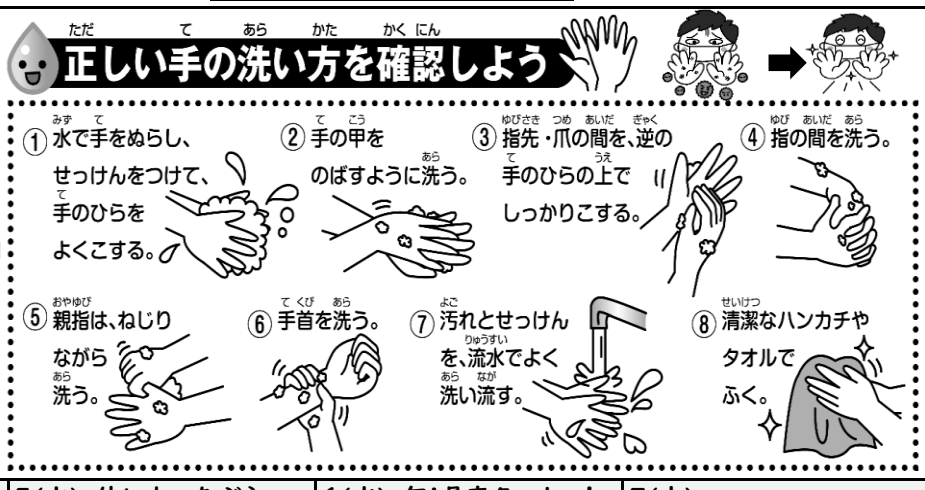
<給食目標>　きれいに手を洗おう

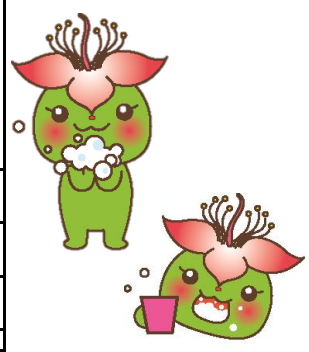
<栄養目標>　寒さに負けない食事をしよう

※カミカミ献立 ・・・ 噛み応えのあるメニューが入っていいます。よく噛んで食べよう！

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

正しい手の洗い方を確認しよう



	1(金) 今月の目標は？	4(月) 県産のズッキーニ	5(火) 体によいあぶら	6(水) 旬!県産タマナー！	7(木) お弁当の日	8(金) ぐんぐん成長メニュー
こんだて	やさいチキアギ グンボーイリチー ごはん クーリジシ	ベビーチーズ コロコロまめサラダ むぎごはん ポークカレー	サバのしおこうじやき たんかんあえ ごはん さわにわん	タマナーチャンプルー ごはん あかうおとアーサのみそしる		こうやどうどうふのたまごとじどん あさりとやさいのみそしる カルシウムごはん
あか	牛乳、ぶたにく、卵、かまぼこ、油あげ、みそ、チキアギ	牛乳、ぶたにく、豚レバー、白いんげん豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、さば	牛乳、赤魚、アーサ、みそ、ぶたにく、とうふ、チキアギ		牛乳、あさり、みそ、ぶたにく、高野豆腐、大豆、卵
き	こめ、ごま、三温糖、水あめ、大豆油	こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、アーモンド、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ	こめ、ごま、三温糖	こめ、大豆油		こめ、里芋、三温糖、でんぷん、大豆油
みどり	こんにゃく、しいたけ、とうがん、ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが、キャベツ	玉ねぎ、にんじん、いんげん、グリンピース、ウージパウダー、にんにく、きゅうり、ズッキーニ、コーン、えだまめ	しいたけ、だいこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、みつば、キャベツ、きゅうり、パプリカ、しょうが、にんにく	だいこん、キャベツ、玉ねぎ、にんじん		にんじん、ごぼう、こまつな、長ねぎ、だいこん、いんげん
小学校	E 601 P 26.2 F 19.6	E 726 P 25.9 F 26.2	E 554 P 26.5 F 17.8	E 551 P 27.2 F 16.2		E 558 P 23.9 F 17
中学校	E 685 P 30.2 F 22.1	E 824 P 29.1 F 29.1	E 628 P 30.4 F 20	E 621 P 31 F 17.7		E 629 P 26.7 F 18.7

欠食：西小1-4年、西中2年・1年3組

	11(月) 沖縄みそ汁のよさ	12(火) 西原産バジル	13(水) 麺との組み合わせ	14(木) 寒さに負けない食事	15(金) あさりの栄養
こんだて	みかん パパイヤイリチー ごはん ウチナーみそしる	トロっとしたソースが入ってるよ！ (めだまやき風オムレツ) ガパオライス(むぎごはん) はるさめスープ	ちゅうかポテト(小2個、中3個) しおやきそば たことわかめのちゅうかあえ	こもちししゃものバジルマヨやき ひじきのいりどうふ きびごはん さつまじる	キャベツメンチカツ トマトリゾット ピーナッツサラダ
あか	牛乳、とうふ、ポーク、みそ、油あげ、ツナ、かつおぶし	牛乳、とりにく、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ、目玉焼き風オムレツ	牛乳、ぶたにく、チキアギ、わかめ、たこ、ちりめん	牛乳、とりにく、みそ、ぶたにく、とうふ、ひじき、子もちししゃも、豆乳	牛乳、とりにく、あさり、チーズ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、メンチカツ
き	こめ、大豆油	こめ、麦、はるさめ、ごま油、三温糖	めん、ごま油、大豆油、三温糖、さつまいも、黒ごま	こめ、きび、さつまいも、大豆油、三温糖、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ	こめ、麦、三温糖、大豆油、アーモンド、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ、ピーナッツバター
みどり	だいこん、にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、パパイヤ、にら、みかん	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな、きくらげ、しょうが、にんにくの芽、ピーマン、パプリカ、コーン、ウージパウダー、にんにく、バジル	にんにく、にんじん、パプリカ、ピーマン、もやし、キャベツ、きゅうり、シークワサー	こんにゃく、にんじん、だいこん、チンゲン菜、長ねぎ、えだまめ、しめじ、バジル	にんにく、玉ねぎ、アスパラ、マッシュルーム、トマト、キャベツ、にんじん、コーン
小学校	E 582 P 21.4 F 17.2	E 594 P 26.1 F 17.1	E 539 P 24 F 23	E 623 P 25.4 F 21.5	E 595 P 24.5 F 32.7
中学校	E 646 P 23.5 F 18.7	E 666 P 29.3 F 18.4	E 647 P 27.6 F 27	E 725 P 30.8 F 25.6	E 724 P 30.2 F 39.2

欠食：南小

	18(月) “腸活”でげんき！	19(火) 食育の日	20(水) 県産紅芋スープ	21(木) お弁当の日	22(金) 冬至の料理
こんだて	ごまなしミニフィッシュ バンサンスー ごはん ぶたじゃがキムチーズ	もずくどん(むぎごはん) にしはらやさいとたまごのみそしる	さかなのピザやき ささみとざっこくのサラダ あみパン べにいものクリームスープ		冬至 ちぐさやき かぼちゃとひじきのにもの ごはん ゆずかおるすましじる
あか	牛乳、ぶたにく、あつあげ、チーズ、ハム、ゴマなしﾐﾆﾌｨｯｼｭ	牛乳、卵、油あげ、みそ、とりにく、豚レバー、もずく、大豆	牛乳、とりにく、白いんげん豆、脱脂粉乳、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、黒大豆、あずき、しいら、チーズ		牛乳、とりにく、油あげ、大豆たんぱく、ひじき、大豆、チキアギ、千草焼
き	こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、はるさめ、ごま、ごま油	こめ、麦、大豆油、三温糖、でんぷん	パン、じゃがいも、べにいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、麦、玄米、赤米、きび、アーモンド、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ、三温糖		こめ、三温糖、大豆油
みどり	はくさい、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、キムチ、きゅうり、きくらげ、レモン	こまつな、玉ねぎ、ケール、にんじん、ピーマン、パプリカ、コーン、たけのこ、にんにく	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ウージパウダー、きゅうり、キャベツ、バジル、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎ		だいこん、にんじん、えのき、たけのこ、こまつな、ゆず、かぼちゃ、玉ねぎ、えだまめ、ほうれん草、しいたけ
小学校	E 600 P 24.4 F 16.6	E 605 P 23.5 F 21	E 696 P 34.2 F 25.8		E 575 P 24.5 F 17
中学校	E 676 P 27.7 F 18.2	E 678 P 26.2 F 22.3	E 806 P 40.6 F 29.2		E 667 P 28.8 F 20

欠食：幼稚園、東小、坂小

	25(月) 今年最後の給食！
こんだて	クリスマスケーキ もみの木ハンバーグ キラキラサラダ カレーピラフ サンタのミネストローネ
あか	牛乳、とりにく、ちりめん、ハンバーグ
き	こめ、じゃがいも、ABCマカロニ、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ、三温糖、オリーブ油、クリスマスケーキ
みどり	玉ねぎ、だいこん、にんじん、ズッキーニ、トマト、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、コーン、えだまめ、レモン
小学校	E 667 P 26.5 F 23.3
中学校	E 787 P 30.9 F 25.5

冬休み中の食生活

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

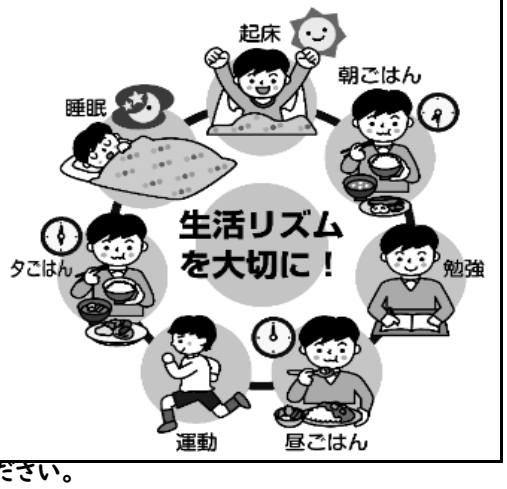
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



★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ですか？給食費の完納にご協力ください。