

欠食等を表示します	
食品	体内でのほたらしき
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

＜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！

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

- 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲をのぼすように洗う。
- 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- 指の間を洗う。
- 親指は、ねじりながら洗う。
- 手首を洗う。
- 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルでふく。

外から帰ったら、うがいも忘れずに！

1(金) 今月の目標は？

やさしいチキアギ	牛乳
グンボーイリチー	
ごはん	クーリジン
欠食：西小1-4年、西中2年・1年3組	
牛乳、ぶたにく、卵、かまぼこ、油あげ、みそ、チキアギ	
ごめ、ごま、三温糖、水あめ、大豆油	
こんにやく、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	
E 601 P 26.2 F 19.6	
E 685 P 30.2 F 22.1	

<p>4(月) 県産のズッキーニ</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>コロコロ まめサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>5(火) 体によいあぶら</p> <p>サバのしおこうじやき</p> <p>たんかんあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>6(水) 旬!県産タマネー!</p> <p>タマネーチャンプルー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あかうおとアーサのみそしる</p>	<p>7(木) 冬もしっかり鉄分補給!</p> <p>ヨーグルト</p> <p>レバニラいため</p> <p>牛乳</p> <p>きびごはん</p> <p>にくだんごのちゅうかスープ</p> <p>欠食：幼稚園</p>	<p>8(金) ぐんぐん成長メニュー</p> <p>こうやどうどうふのたまごじどん</p> <p>牛乳</p> <p>あさりとかきのみそしる</p> <p>カルシウムごはん</p>
あか 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	あか 牛乳、ぶたにく、とりにく、さば	あか 牛乳、赤魚、アーサ、みそ、ぶたにく、とうふ、チキアギ	あか 牛乳、ミートボール、豚レバー、ぶたにく、ヨーグルト	あか 牛乳、あさり、みそ、ぶたにく、高野豆腐、大豆、卵
き ごめ、小麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、アーモンド、卵なしマヨネーズ	き ごめ、ごま、三温糖	き ごめ、大豆油	き ごめ、きび、てんぷん、大豆油、三温糖、ごま油	き ごめ、里芋、三温糖、てんぷん、大豆油
みどり 玉ねぎ、にんじん、いんげん、グリーンピース、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	みどり しいたけ、だいこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、みょうろ、キャベツ、きゅうり、パプリカ、しょうが、にんにく	みどり だいこん、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	みどり チンゲン菜、にんじん、だいこん、しいたけ、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく	みどり にんじん、ごぼう、ごまつな、長ねぎ、だいこん、いんげん
小学校 E 726 P 25.9 F 26.2	小学校 E 554 P 26.5 F 17.8	小学校 E 551 P 27.2 F 16.2	小学校 E 651 P 26.2 F 24.4	小学校 E 558 P 23.9 F 17
中学校 E 824 P 29.1 F 29.1	中学校 E 628 P 30.4 F 20	中学校 E 621 P 31 F 17.7	中学校 E 735 P 29.7 F 27.3	中学校 E 629 P 26.7 F 18.7

<p>11(月) 沖縄みそ汁のよさ</p> <p>みかん</p> <p>パパイヤイリチー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ウチナーみそしる</p> <p>欠食：南小</p>	<p>12(火) 西原産バジル</p> <p>トロっとしたソースが入ってるよ!</p> <p>(めだまやき風オムレツ)</p> <p>牛乳</p> <p>ガパオライス</p> <p>はるさめスープ</p> <p>(むぎごはん)</p>	<p>13(水) 麺との組み合わせ</p> <p>ちゅうかポテト (小2個、中3個)</p> <p>牛乳</p> <p>しおやきそば</p> <p>たことわかめのちゅうかあえ</p>	<p>14(木) 寒さに負けない食事</p> <p>こもちししゃものバジルマヨやき</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきのいりどうふ</p> <p>きびごはん</p> <p>さつまじる</p>	<p>15(金) あさりの栄養</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>牛乳</p> <p>トマトリゾット</p> <p>ビーナッツサラダ</p>
あか 牛乳、とうふ、ポーク、みそ、油あげ、ツナ、かつおぶし	あか 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	あか 牛乳、ぶたにく、チキアギ、わかめ、たこ、ちりめん	あか 牛乳、とりにく、みそ、ぶたにく、とうふ、ひじき、子もやし、豆乳	あか 牛乳、とりにく、いんげん、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 ごめ、大豆油	き ごめ、小麦、はるさめ、ごま油、三温糖	き めん、ごま油、大豆油、三温糖、さつまいも、黒ごま	き ごめ、きび、さつまいも、大豆油、三温糖、卵なしマヨネーズ	き ごめ、小麦、三温糖、大豆油、アーモンド、卵なしマヨネーズ、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	みどり 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ごまつな、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	みどり 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	みどり こんにやく、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	みどり 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	小学校 E 594 P 26.1 F 17.1	小学校 E 539 P 24 F 23	小学校 E 623 P 25.4 F 21.5	小学校 E 595 P 24.5 F 32.7
中学校 E 646 P 23.5 F 18.7	中学校 E 666 P 29.3 F 18.4	中学校 E 647 P 27.6 F 27	中学校 E 725 P 30.8 F 25.6	中学校 E 724 P 30.2 F 39.2

<p>18(月) “腸活”でげんき!</p> <p>ごまなしミニフィッシュ</p> <p>牛乳</p> <p>パンサンスー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじゃがキムチ</p> <p>欠食：幼稚園、東小、坂小</p>	<p>19(火) 食育の日</p> <p>アーモンド</p> <p>牛乳</p> <p>もずくじどん (むぎごはん)</p> <p>牛乳</p> <p>にしはらやさいとたまごのみそしる</p>	<p>20(水) 県産紅芋スープ</p> <p>さかなのピザやき</p> <p>牛乳</p> <p>ささみとさつこのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>べにいものクリームスープ</p> <p>あみばん</p>	<p>21(木) 琉球料理の日</p> <p>トウジンジュージューシー (タニムからあげをのせて食べてね!)</p> <p>牛乳</p> <p>ゆしどうふ</p> <p>牛乳</p> <p>イカとごまつなのすみそあえ</p> <p>欠食：幼稚園</p>	<p>22(金) 冬至の料理</p> <p>ちくさやき</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃとひじきの にももの</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ゆずかおる すましじる</p>
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	あか 牛乳、卵、油あげ、みそ、とりにく、豚レバー、もずく、大豆	あか 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	あか 牛乳、ひじき、油あげ、とりにく、ゆしどうふ、アーサ、いか、ちりめん、みそ	あか 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 ごめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、はるさめ、ごま、ごま油	き ごめ、小麦、大豆油、三温糖、てんぷん、アーモンド	き ごめ、じゃがいも、べにいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、小麦、玄米、赤米、きび、アーモンド、卵なしマヨネーズ、三温糖	き ごめ、たいも、大豆油、三温糖、ごま	き ごめ、三温糖、大豆油
みどり はくさい、にんじん、玉ねぎ、こんにやく、キムチ、きゅうり、きくらげ、レモン	みどり ごまつな、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	みどり 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	みどり こんにやく、ねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん	みどり だいこん、にんじん、えのき、たけのこ、ごまつな、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	小学校 E 605 P 23.5 F 21	小学校 E 696 P 34.2 F 25.8	小学校 E 525 P 21.9 F 15.3	小学校 E 575 P 24.5 F 17
中学校 E 676 P 27.7 F 18.2	中学校 E 678 P 26.2 F 22.3	中学校 E 806 P 40.6 F 29.2	中学校 E 646 P 25.3 F 17.7	中学校 E 667 P 28.8 F 20

冬休み中の食生活

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

生活リズムを大切に!

睡眠、起床、朝食、勉強、運動、昼ごはん

★学校給食費は、毎月10日までに納めます。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。