令和6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)

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

カミカミ献立

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！

こんだて / あか / き / みどり / 小学校 / 中学校

	2（月）沖縄みそ汁の良さ	3（火）カレーに成長のヒミツ	4（水）体に良いあぶら	5（木）	6（金）納豆を食べると？
こんだて	みかん グンボーイリチー ごはん うちなーみそしる	キャベツのジンジャーサラダ カルシウムごはん まめとひきにくのカレー	さばのてりやき はくさいのゆずかあえ ごはん さわにわん	お弁当の日	なっとう ナッツとこざかなのみつがらめ ごはん おでんに
あか	牛乳、とうふ、ポーク、みそ、ぶたにく、油あげ	牛乳、ぶたにく、豚レバー、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、白いんげん豆、とりささみ	牛乳、ぶたにく、とうふ、さば		牛乳、ぶたにく、つくね、ちくわ、厚揚げ、うずらの卵、カエリ、納豆
き	こめ、じゃがいも、ごま、三温糖、大豆油	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ごま油、アーモンド	こめ、三温糖、水あめ		こめ、三温糖、アーモンド、カシューナッツ、白ごま、はちみつ
みどり	とうがん、にんじん、こまつな、ごぼう、いんげん、こんにゃく、しょうが、オレンジ	玉ねぎ、にんじん、セロリ、あお豆、トマト、ウージパウダー、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが	だいこん、ごぼう、にんじん、えのき、たけのこ、長ねぎ、しょうが、はくさい、もやし、こまつな、ゆず、シークヮーサー果汁		だいこん、にんじん、こまつな、こんにゃく
小学校	E 582 P 21.4 F 15.6	E 734 P 27.6 F 29.5	E 526 P 23.8 F 15.1		E 716 P 33.3 F 27.7
中学校	E 693 P 25.2 F 17.1	E 876 P 32.6 F 32.8	E 642 P 29 F 17.4		E 856 P 38.6 F 31.2

	9（月）二十四節気：大雪（12/7）	10（火）おからを食べやすく♪	11（水）あさりの栄養	12（木）島にんじんの日	13（金）寒さに負けない食事
こんだて	はるまき とりしおラーメン おかかあえ 欠食：東中1年	りんご チーズおから ごはん ごじる	チャプチェ むぎごはん あさりいりスンドゥブチゲ	ししゃものバジルマヨやき にんじんのごまずあえ きびごはん ごもくみそしる	やさいチキアギ （中）トゥンジージューシー （幼小）ひじきごはん デークニイリチー 欠食：西小5年、東小4年
あか	牛乳、とりにく、なると、わかめ、ちくわ、かつおぶし	牛乳、青大豆、油あげ、みそ、おから、とりにく、チーズ	牛乳、とうふ、ぶたにく、あさり、みそ	牛乳、とりにく、みそ、子もちししゃも、豆乳	牛乳、ぶたにく、ひじき、大豆、チキアギ、あつあげ
き	ごま油、三温糖、はるまき、大豆油、ごま	こめ、里芋、三温糖、大豆油	こめ、麦、大豆油、ごま油、はるさめ、三温糖、ごま	こめ、きび、じゃがいも、三温糖、ごま、ごま油、卵なしマヨネーズ	こめ、たいも、大豆油、三温糖
みどり	もやし、長ねぎ、しいたけ、コーン、しょうが、にんにく、きゅうり、だいこん、にんじん	だいこん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、あお豆、みかん	はくさい、にんじん、キムチ、にら、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが	ごぼう、にんじん、とうがん、こんにゃく、長ねぎ、島ニンジン、だいこん、あお豆、にんにく、バジル	にんじん、しいたけ、ねぎ、だいこん、にら、角切り大根、こんにゃく
小学校	E 718 P 29.6 F 29.1	E 554 P 19.4 F 15.9	E 573 P 22 F 16.5	E 557 P 19.2 F 17.3	E 458 P 19.1 F 12.6
中学校	E 787 P 33.1 F 32.1	E 667 P 23 F 17.7	E 695 P 26 F 18.3	E 715 P 24.9 F 23.3	E 682 P 26.3 F 21.7

	16（月）しっかりかんで食べる	17（火）寒くなっても牛乳！	18（水）免疫力を高める食事	19（木）	20（金）1番昼間の短い冬至
こんだて	チーズはんぺんフライ やさいのにんにくみそいため ごはん だいこんとそぼろじる 欠食：西幼、坂小、南小、東中、西小5年	のりしおナムル むぎごはん マーボーはるさめ	マグロカツ アーモンドあえ ごはん とうにゅうとんじる	お弁当の日	アーサいりあつやきたまご （幼小）トゥンジージューシー （中）ひじきごはん パパイヤンプシー 欠食：西小1・2・4年、南小4年
あか	牛乳、とりにく、とうふ、ぶたにく、厚揚げ、みそ	牛乳、あつあげ、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ、のり	牛乳、ぶたにく、みそ、豆乳、まぐろカツ		牛乳、ぶたにく、ひじき、大豆、チキアギ、厚揚げ、みそ、アーサ入り厚焼き玉子
き	こめ、でんぷん、三温糖、大豆油、チーズはんぺんフライ	こめ、麦、はるさめ、大豆油、でんぷん、三温糖、ごま油、ごま	こめ、じゃがいも、里芋、アーモンド、三温糖、ごま油、大豆油		こめ、麦、たいも、大豆油、三温糖
みどり	だいこん、こまつな、にんじん、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、いんげん、にんにく	ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、きゅうり、だいこん、こまつな	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、もやし、こまつな、きゅうり		にんじん、しいたけ、ねぎ、パパイヤ、とうがん、にら
小学校	E 645 P 23.9 F 24	E 596 P 21.9 F 18.1	E 562 P 21.7 F 16.9		E 633 P 22.7 F 24.3
中学校	E 759 P 27.7 F 26.4	E 720 P 26.4 F 20.4	E 689 P 26.3 F 18.7		E 659 P 24.5 F 20.3

	23日（月）冬の味覚【ゆず】	24（火）おいしいはどこから？	25（水）☆今年最後の給食☆
こんだて	かぼちゃとひじきのにもの ごはん ゆずかおるみそしる	クリスマスケーキ スパゲティボロネーゼ マセドアンサラダ	チキンのハーブオイルやき ミルメーク（ココア） きらきらフルーツポンチ コッペパン ミネストローネ
あか	牛乳、とりにく、油あげ、みそ、大豆、ひじき、大豆、チキアギ	牛乳、ぶたにく、豚レバー、大豆	牛乳、ベーコン 白いんげん豆、とりにく
き	こめ、三温糖、大豆油	スパゲティー、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、アーモンド、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ、ｸﾘｽﾏｽｹｰｷ	コッペパン、じゃがいも バジルソース、ミルメークココア
みどり	だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、長ねぎ、ゆず、かぼちゃ、玉ねぎ、あお豆	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ズッキーニ、マッシュルーム、ウージパウダー、にんにく、トマト、きゅうり、パプリカ、ブロッコリー、あお豆、コーン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ズッキーニ、セロリ、トマト、にんにく、バジル、パイン缶、みかん缶、黄桃缶
小学校	E 536 P 23 F 13.8	E 628 P 21.9 F 27.8	E 604 P 26.9 F 16.7
中学校	E 646 P 27.1 F 15	E 706 P 24.7 F 30.5	E 689 P 31.5 F 18.6

今年も西原町から予算を上乗せしています！

コロナ禍以降、ここ数年物価上昇が止まりませんね。保護者の皆様も家庭でのやり繰りに頭を悩ませていることと思います。

学校給食も例外ではなく。。。小学校4500円、中学校5000円では運営が厳しい状態です。しかし！「児童生徒にはしっかりとした給食を提供したい」と西原町が町の財源を給食に投入してくれています！

今年も食材費の高騰分として、4月から約1900万円の給食費を補填してもらっています。（昨年度は途中から補填してもらいました）

今年も、農水産物の不作・不漁によって食材の単価上昇が続いていますが、保護者や町のおかげで美味しい給食が提供できています。児童生徒のみなさんも、残さず食べてくれると嬉しいです☺

★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。