



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をよくなる

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	<b>残量調査</b> しいらの銀杏色焼き 切干大根のごま酢和え 山菜おこわ 玉ねぎのみそ汁	<b>紅いもごま団子</b> にんじんシリシリ 麦ごはん 冬瓜とパパイアの煮物	<b>焼売</b> みかん イカの中華和え 麦ごはん マーボー大根	<b>沖縄ぜんざい</b> さわらのみそ焼き 麦ごはん もずくのすまし汁	<b>チーズ入り卵焼き</b> りんご はくさいのおかか和え 麦ごはん 宮古豚と大根のみそ煮
あ か き	とうふ、しいら、ツナ、赤みそ、白みそ、かにかま、牛乳	あつあげ、かまぼこ、ぶた肉、とり肉、昆布、たまご、牛乳	とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、とり肉、ツナ、大豆、赤みそ、いか、牛乳	あぶらあげ、もずく、さわら、赤みそ、金時豆、牛乳	あつあげ、とうふ、赤みそ、糸けずり、チーズ、たまご、牛乳、ぶた肉
み ど り	もち米、ごま油、くり、たまごなしマヨネーズ、三温糖、白ごま、パン粉、麦、米	もち米、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、紅芋、米	もち米、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米、小麦粉	三温糖、ごとう、白ごま、押し麦、麦、もち米、でん粉、米	三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米
小 学 校	C 574 P 25.9 F 16.5	C 668 P 23.9 F 18.3	C 634 P 27.1 F 17.7	C 635 P 24.9 F 14.8	C 652 P 27.2 F 22.7
中 学 校	C 702 P 31.8 F 18.9	C 824 P 29.1 F 21.5	C 834 P 35.5 F 21.8	C 783 P 30 F 16.9	C 800 P 33.1 F 27
こ ん だ て	<b>9(月)</b> 紅いもケーキ 冬野菜カレー おからサラダ	<b>10(火)</b> バナナ 鶏肉のカシューナッツ炒め みそラーメン	<b>11(水)</b> 里芋のそぼろ煮 みかん ふりかけ 麦ごはん 季節野菜の豆乳みそ汁	<b>12(木)</b> りんご ナムル キムチ炒飯 参鶏湯風スープ	<b>13(金)</b> シークアーサー アガラサー ちくわのアーモンド和え やふあら ジューシー パパイア チャンプルー
あ か き	おから、ハム、とり肉、牛乳、スキムミルク、とりレバー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、白いんげん豆、白花生、たまご	なると、ぶた肉、とり肉、赤みそ、牛乳	あつあげ、豆腐、さくらえび、ぶた肉、とり肉、赤みそ、白みそ、青のり、糸けずり、チリメン、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、とり肉、わかめ、牛乳	とうふ、もずく、ちくわ、ぶた肉、たまご、牛乳、ツナ、糸けずり、たまご
み ど り	じゃがいも、くり、たまごなしマヨネーズ、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、無塩バター、小麦粉、麦、紅芋、米	でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、中華めん、カシューナッツ	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、アーモンド、白ごま、麦、里芋、米	押し麦、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	ホットケーキミックス、三温糖、ごとう、サラダ油、無塩バター、アーモンド、小麦粉、麦、米
小 学 校	C 747 P 23.7 F 22.8	C 645 P 24.8 F 23.3	C 585 P 23.1 F 14.6	C 559 P 20.9 F 14.7	C 580 P 24.6 F 24.1
中 学 校	C 929 P 29.1 F 27.3	C 843 P 30.4 F 28.3	C 737 P 28 F 16.7	C 675 P 24.9 F 17.1	C 708 P 30.1 F 29.1
こ ん だ て	<b>16(月)</b> きびなごのチリソースがけ 家常豆腐 麦ごはん なら玉スープ	<b>17(火)</b> 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の塩昆布和え 麦ごはん 芋もちだんご汁	<b>18(水)</b> 鶏のハニーマスタード焼き オレンジ ジャーマンポテト なかよしパン かぼちゃスープ	<b>19(木) 食育の日・琉球料理の日</b> しいらのマヨ焼き あまさん パルダマのピーナッツ和え 麦ごはん あさりのみそ汁	<b>20(金) 上野小欠食</b> 焼きりんご タコライス ふわふわ卵スープ
あ か き	あつあげ、ぶた肉、赤みそ、きびなご、たまご、牛乳	塩昆布、さけ、白みそ、糸けずり、チリメン、牛乳	ベーコン、ウインナー、とり肉、牛乳、大豆、白花生、白いんげん豆	とうふ、しいら、赤みそ、白みそ、わかめ、あさり、牛乳	ぎゅう肉、ぶた肉、ぶたレバー、たまご、大豆、チーズ、牛乳
み ど り	だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、木くらげ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、はくさい、しめじ、にんにく、しいたけ、ごぼう	じゃがいも、ほちみつ、オリーブ油、無塩バター、小麦粉、なかよしパン	たまごなしマヨネーズ、ピーナッツバター、三温糖、白ごま、麦、米	グラニュー糖、サラダ油、無塩バター、アーモンド、パン粉、麦、米
小 学 校	C 606 P 27.5 F 18.9	C 555 P 24.4 F 12	C 735 P 30.4 F 28.7	C 583 P 27.4 F 16.8	C 731 P 29 F 26.9
中 学 校	C 746 P 33.8 F 22.4	C 678 P 29.5 F 13.2	C 874 P 36.1 F 34	C 721 P 33.5 F 19.9	C 906 P 36.1 F 33.4
こ ん だ て	<b>23(月) 冬至献立</b> 魚天ぷら あまさん 大根のうっちゃん漬け 冬至ジュース ゆしどうふ汁	<b>24(火) 冬至献立</b> さばのゆずみそ焼き みかん いとこ煮 麦ごはん たぬき汁	<b>25(水) 2学期終業式</b> お楽しみデザート さつまいもサラダ ベーコンとトマトのペンネコンソメスープ	<b>冬休みの食生活~10のポイント</b> ①(食) べすぎに気を付けよう ②(飲) み物は甘くないものを選びよう ③ つかり手を洗ってから食事をしよう ④ いち(1)日3食、規則正しく食べよう ⑤ (冬) 旬の食べ物をとろう ⑥ つくりよくかんで食べよう ⑦ (冬) 野菜をたっぷり食べよう ⑧ すんで、おうちいのお手伝いをしよう ⑨ みんなで食卓を囲む機会をつくらう ⑩ (お) やつは時間と量を決めてとろう 以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。	
あ か き	ゆしどうふ、しいら、かまぼこ、ぶた肉、たまご、昆布、アーサ、牛乳	あつあげ、小豆、さば、赤みそ、白みそ、牛乳	ベーコン、とり肉、ホイップクリーム、たまご、牛乳		
み ど り	だいこん、にんじん、葉ねぎ、あまさん、しょうが	こんやく、かぼちゃ、だいこん、にんじん、葉ねぎ、みかん、ゆず、しょうが、ごぼう	じゃがいも、オリーブ油、たまごなしマヨネーズ、三温糖、ペンネ、さつまいも、小麦粉		
小 学 校	C 630 P 27.7 F 21.5	C 620 P 24.5 F 16.8	C 688 P 21.7 F 29.9		
中 学 校	C 778 P 31.9 F 25.7	C 778 P 29.4 F 19.3	C 832 P 26.3 F 34.4		

### 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



今年の冬至は  
12月21日です。



12月23日は、ウチナーの冬至料理、24日は本土の冬至料理となっています。

冬至は、沖縄の方言で「トゥンジー」といいます。昔々、沖縄では、ミーニシとよばれる北風がふくと、中国へ視察に行く準備を始めます。本島を出発しても、すぐに中国へ向かいませぬ。一度、久米島により、黒潮を横切る風がふくのを待ちます。その風を利用して、中国へと一気に渡って行くのです。沖縄の人は、昔から、自然の力を借りて、航海や農業をしてきました。トゥンジージュシーは、そんな寒い時に体調をくずさないようにと考えられた料理です。トゥンジージュシーは、田芋(ターナム)を使うのが特徴です。田芋は、糖分が多くふくまれているため、体を温めてくれます。沖縄の昔から伝わる栄養たっぷりの料理をいただいて、寒い冬も元気にのりきりましょう!

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。  
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。