

いきみっ子 スマイルランチ12月号

大宜味学校給食センター
大宜味村簡液2204-1
電話:0980-44-3774
※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります

献立目標

- 冬野菜で体調を整えよう！(ブロッコリー、カリフラワー、白菜、しめじ、小松菜、ほうれんそう、だいこんなど)
- 7日県産和牛学校給食提供事業！
- 16日県産マンゴー学校給食提供事業！
- 19日食育の日。今月は“メキシコ料理”！



冬至は、1年のうちで最も夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。沖縄の家庭ではお米に豚肉や田芋などが入ったトゥンジージュシーを作り家族の健康と繁栄を祈りみんでいたそうです！

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。長寿の願いを込めて食べられます。

あずき 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされます。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいます。かぼちゃは別名で「なんきん」

こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

日付	こんだてめい	黄の食品◆ 熱や力になる	赤の食品♥ 血や筋肉、骨をつくる	緑の食品★ からだの調子をととのえる	ちようみりよう
飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう		
1 (火)	麦ごはん	こめ むぎ			
	じゃが芋のみそ汁	じゃがいも	わかめ あぶらあげ JAみそ	たまねぎ	かつおだし
	五目たまごやき	あぶら	たまご アーサ	しいたけ にんじん ほうれんそう キャベツ	かつおだし しょうゆ シママース
中2欠食	小魚がらめ	かたくりこ あぶら さとう みずあめ ごま	カエリ だいず		みりん しょうゆ
	納豆		なつとう(タレつき)		
2 (水)	カレーうどん	うどん あぶら	とりにく あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん きくらげ しょうが	さけ カレーこ カレールウ しょうゆ みりん シママース かつおだし
	鶏肉の生姜焼き	さとう	とりにく(てばさき)	しょうが にんにく	しょうゆ みりん さけ
	白和え	ごま あぶら	とうふ ツナ	ほうれんそう にんじん もやしこんにやく	シママース
中2欠食	おからドーナツ	バター さとう こむぎこ あぶら	たまご ぎゅうにゅう	おから	ベーキングパウダー
	食物繊維たっぷり献立				
3 (木)	麦ごはん	こめ むぎ			
	春雨スープ	はるさめ ごま あぶら		とうがん こまつな にんじん きくらげ しょうが	しょうゆ シママース こしょう かつおだし
	酢魚	かたくりこ あぶら さとう	しいら	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン たけのこ パイン	しょうゆ みりん さけ ケチャップ ウスター す シママース
	コーン			コーン	
中2欠食	ピーナツ菓子 ◆	ピーナツ アーモンド さとう	きなこ		
	しいら(魚)をたっぷり!				
4 (金)	ピザパン	しょくパン	ウインナー チーズ	ピーマン マッシュルーム コーン たまねぎ	ピザソース ケチャップ
	チキンクリームスープ	あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	しろワイン シママース こしょう とりだし
	ブロッコリーソテー	あぶら バター		ブロッコリー にんじん キャベツ きくらげ	シママース こしょう
	シークワサーゼリー	さとう	アガー	シークワサー	
7 (月)	高級牛丼(麦ごはん)	こめ むぎ			
	〃(具)	さとう あぶら	ぎゅうにく	にんにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ	さけ みりん しょうゆ シママース
	みそ汁		とうふ JAみそ わかめ	だいこん しめじ	かつおだし
	ごまジャコサラダ	ごま あぶら さとう	しらす	キャベツ にんじん ほうれんそう	す しょうゆ シママース
	島みかん			みかん	
8 (火)	麦ごはん	こめ むぎ			
	シカムドゥチ		ぶたにく かまぼこ	とうがん にんにく しいたけ	しょうゆ シママース かつおだし ぶただし
	シイラ天ぷら	こむぎこ ごま あぶら	しいら たまご		シママース さけ
	フーイリチー	ふ あぶら	たまご ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ にんにく	かつおだし シママース しょうゆ さけ
9 (水)	島みかん			みかん	
	冬野菜スパゲティ	スパゲティ さとう あぶら		カリフラワー こまつな キャベツ たまねぎ にんにく きくらげ トマト	こしょう シママース ケチャップ ウスター しょうゆ
	豆のカップやき	じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	だいず レッドキドニー チーズ	あおまめ たまねぎ	シママース こしょう
	豆腐ツナサラダ	アーモンド	ツナ	とうみょう キャベツ きゅうり	ピクルス しょうゆ シママース こしょう
冬に美味しい野菜をたっぷり	ミックスフルーツ	さとう カクテルゼリー		もも パナナ パイン りんご とうがん シークワサー クコのみ	
10 (木)	吹きよせごはん	こめ むぎc ベにいも	あぶらあげ だいず	にんじん きくらげ あおまめ	しょうゆ みりん さけ シママース かつおだし
	高野豆腐のすまし汁	さとう	こうやどうふc アーサ	しいたけ とうがんc にんじんc かいわれ	しょうゆc シママースc さけc かつおだしc
	厚揚げのみそチーズやき	さとう あぶら かたくりこ	とうふc JAみそc チーズ		さけc しょうゆc みりん
	キャベツのおかか和え	さとうc ごま	かつおぶし	ほうれんそうc もやしc キャベツc ピーマン	しょうゆ
11 (金)	コッペパン	パン			
	ミネストローネスープ	マカロニc じゃがいもc さとうc あぶら	ウインナー	たまねぎc にんじんc キャベツc とうみょうc トマトc にんにく	シママースc こしょうc ベイリーフc とりだし
	シイラフライ	こむぎco パンco あぶら	しいら		シママースc こしょうc さけ
	コールスローサラダ	マヨネーズc さとう	チーズ	キャベツc にんじんc コーンc シークワサー	ノンオイルフレンチドレシママース
豆腐チョコクリーム	はちみつc さとう	とうふ		ココア	

もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

朝・昼・夜の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

日付	こんだてめい	黄の食品◆ 熱や力になる	赤の食品◆ 血や筋肉、骨をつくる	緑の食品◆ からだの調子をととのえる	ちようみりよう
14 (月) <small>牛のうまみ たっぷりの カレー</small>	小麦ごはん	こめ むぎ			
	ビーフカレー	あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにく レバー スキムミルク しろいんげんペースト	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	さけ しょうゆ カレールウ デミソース ウスター チャツネ カレー シママス こしょう ベイリーフ とりだし
	ゆでたまご		たまご		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	りんご キウイ もも パナナ かき	
15 (火) <small>根菜とは 土の中で成長する 野菜類のこと</small>	小麦ごはん	こめ むぎ			
	根菜汁		こんぶ JAみそ	だいこん こまつな ごぼう にんじん とうがん	かつおだし
	魚の塩焼き		さかな	シークワサー	シママス さけ
	ゆかりあえ	さとう ごま		キャベツ とうみょう にんじん きくらげ うめ	す ゆかり
島みかん			みかん		
16 (水) <small>県産 マンゴーを 味わおう</small>	やきそば	めん ごま あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きくらげ にんにく しょうが	しょうゆ みりん さけ ウスター やきそばソース こしょう シママス
	とうがんのそばろ煮	あぶら さとう	とりにく レバー あつあげ こんぶ	しょうが とうがん にんじん しいたけ とうみょう	さけ しょうゆ シママス みりん
	肉まん	こむぎこ さとう マーガリン さとう ミックスコ あぶら	ぶたにく	にら ながねぎ しょうが にんにく	イースト シママス こしょう しょうゆ
	マンゴー			マンゴー	
17 (木) <small>麺は 小麦粉から できているよ</small>	ひじきごはん	こめ むぎ ごま	ひじき	しめじ にんじん あおまめ	さけ しょうゆ シママス かつおだし
	筑前煮	さとう あぶら	とりにく ちくわ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく いんげん しいたけ	さけ かつおだし しょうゆ みりん シママス
	麩りたまごやき	ふ あぶら	たまご とうふ アーサ	たまねぎ コーン	しょうゆ シママス みりん さけ
	梅肉あえ	さとう ごま		キャベツ こまつな もやし うめ	ゆかり しょうゆ す
18 (金) <small>よい歯と食育の日 メキシコ料理を たべよう</small>	コッペパン	パン			
	ソパ・デ・ベレヒル・イ・ケソ (スープ)	あぶら こむぎこ	たまご チーズ	たまねぎ パセリ	シママス こしょう とりだし
	ポークフィリング (豚肉炒め煮)	あぶら じゃがいも	ぶたにく レバー	ピーマン トマト にんにく	あかワイン さけ シママス しょうゆ チリパウダー クミン
	セビーチェ (魚のマリネ)	かたくりこ あぶら さとう	しいら	キャベツ とうみょう にんじん たまねぎ だいこん シークワサー	しろワイン シママス こしょう しょうゆ
	かみかみナッツクッキー ◆	バター さとう こむぎこ ピーナツ アーモンド ごま	たまご だいず		ベーキングパウダー バニラエッセンス
21 (月) <small>冬至に トウジン ジュージー を食べて健康祈願</small>	トウジンジュージー	こめ むぎ たいも ごま あぶら	こんぶ	しいたけ にんじん	ぶただし かつおだし さけ しょうゆ みりん シママス
	ムジ汁		ぶたにく あつあげ JAみそ	むじ にんじん こまつな たまねぎ	かつおだし さけ
	スルル小磯辺あげ	こむぎこ あぶら	ずるるぐわ(きびなご) たまご あおりのり		シママス さけ
	デークニイリチー	あぶら	ツナ	デークニ(だいこん) にんにく にんじん たまねぎ にんにくめ こんにゃく	シママス しょうゆ みりん
	島みかん			みかん	
22 (火) <small>県産 とうがんを 味わおう</small>	小麦ごはん	こめ むぎ			
	麻婆冬瓜	あぶら かたくりこ あぶら	ぶたにく レバー だいず JAみそ	とうがん しょうが にんにく たけのこ きくらげ たまねぎ にんじん	トウバンジャン オイスター とりだし
	カツ煮し ♪☆○		たまご えび いか	しいたけ グリンピース ほうれんそう	かつおだし しょうゆ シママス みりん
中華しるこ	さとう もちこ	あずき りよくとう あんこ スキムミルク ぎゅうにゅう		シママス	
23 (水) <small>いちを棒状にして 油であげたもの -いちも-</small>	トマトスパゲティ	スパゲティ あぶら さとう	ベーコン レバー	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト	あかワイン ケチャップ ウスター シママス こしょう
	オニオンスープ	バター		たまねぎ ほうれんそう にんにく にんじん とうがん	シママス しょうゆ こしょう とりだし
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ あぶら ごま	ししゃも たまご		こしょう
	いもポー	じゃがいも あぶら	あおりのり		シママス
	島みかん			みかん	
24 (木) <small>ゆずの おいしい 季節</small>	小麦ごはん	こめ むぎ			
	豚汁	あぶら	ぶたにく とうふ JAみそ	だいこん にんじん こまつな ごぼう こんにゃく	さけ かつおだし
	魚のゆずみそ焼き	さとう	しいら JAみそ	ゆずかわ	さけ みりん
	キャベツのあえもの	さとう ごま	ひじき	キャベツ とうみょう にんじん シークワサー	しょうゆ
25 (金) <small>クリスマス</small>	コッペパン	パン			
	ビーンズシチュー	じゃがいも	だいず	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ トマト マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ とりだし ケチャップ ウスター シママス
	フライドチキン	こむぎこ かたくりこ あぶら	とりにく(てばもと)	にんにく	シママス こしょう
	量ポテト	じゃがいも こめこ あぶら			シママス
	マカロニサラダ	マカロニ じゃがいも マヨネーズ ごま さとう	ハム	きゅうり キャベツ にんじん	マスタード ピクルス
	クリスマスチーズケーキ	さとう こむぎこ なまクリーム チョコスティック	クリームチーズ たまご ぎゅうにゅう	かぼちゃ シークワサー いちご	

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太字で表示してあります。

