



食品群	体内でのたらしき
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	体の調子をととのえる

※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。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	うまかつん 牛乳 ホイコーロー ごはん ワンタンスープ	ほうれんそうオムレツ 牛乳 ♡ココアあげパン(翔南) こくとうパン さかなとやさいスープ	いかこぼんやき 牛乳 ごはん おでん	♡キムチーズにくじゃが 牛乳 ごはん まめめみそしる	みかん(幼・中) 牛乳 ひじきいため ごはん さつまじる
あか	ぎゅうにゅう、なると、ぶたにく、ワンタン、うまかつん	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、パサ、ベーコン、卵オムレツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりだんご、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、いかこぼんやき	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、みそ、ぶたにく、チーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ひじき、あぶらあげ、ぶたにく
き	こめ、ごまあぶら、でんぶん、だいずあぶら、さとう	こくとうパン、コッペパン、だいずあぶら、さとう、こくとう、アーモンド、じゃがいも	こめ、さとう	こめ、じゃがいも、だいずあぶら、さとう	こめ、さつまいも、だいずあぶら、さとう
みどり	しいたけ、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きいろピーマン、きくらげ、にんにく、しょうが	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー	こんにやく、にんじん、だいこん、きぬさや	だいこん、こまつな、しめじ、にんじん、あおねぎ、いんげん、たまねぎ、こんにやく、はくさいキムチ	にんじん、なかねぎ、こまつな、こんにやく、もやし、えだまめ、みかん
こ ん だ て	8(月) 牛乳 にんじんシリシリ しそごはん もずくのみそしる	9(火) 牛乳 スライスパン ごはん ♡バターチキンカレー	10(水) 牛乳 ひらつくねのおろしソースかけ ごはん マーボーどうふ	11(木) 牛乳 りんごゼリー ウッチャンライス はるまき	12(金) 牛乳 とりとじゃがいものあまからに ごはん あさりのあかだし
あか	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、もずく、みそ、ツナ、たまご	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、つくね	ぎゅうにゅう、とりにく、はるまき	ぎゅうにゅう、あさり、とうふ、わかめ、みそ、とりにく
き	こめ、だいずあぶら	こめ、じゃがいも、だいずあぶら、マーガリン、こむぎこ、さとう	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん	こめ、だいずあぶら、りんごゼリー	こめ、じゃがいも、さといも、だいずあぶら、さとう、でんぶん
みどり	だいこん、あおねぎ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマト、にんにく、パイン	にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが、あおねぎ、だいこん	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、うこん	だいこん、えのき、あおねぎ、にんじん、たまねぎ、きぬさや、しょうが
こ ん だ て	15(月) 牛乳 だいずいりそぼろめし(く) ごはん うおそうめんじる	16(火) 牛乳 チーズはんぺんフライ ♡みそラーメン(く・しる) ♡ちゅうかめん	17(水) 牛乳 ぶたのしょうがいため ごはん のっぺいじる	18(木) 琉球料理の日 牛乳 ♡みかん(小) デークニイリチー ごはん アーサじる	19(金) 牛乳 さかなのチリソースやき ごはん あつあげのオイスターいため
あか	ぎゅうにゅう、うおそうめん、もずく、ぶたにく、だいず、しらたき	ぎゅうにゅう、なると、ぶたにく、みそ、チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、アーサ、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、チキアギ	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、さば
き	こめ、だいずあぶら、さとう	ラーメン、ごまあぶら、ごま、さとう、だいずあぶら	こめ、さといも、でんぶん、だいずあぶら、さとう	こめ、だいずあぶら	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん
みどり	しめじ、だいこん、あおねぎ、あかピーマン、コーン、えだまめ、たまねぎ、しょうが、にんにく	にんじん、はくさい、もやし、たけのこ、コーン、しょうが、にんにく	れんこん、こんにやく、だいこん、にんじん、あおねぎ、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、いんげん、しょうが	えのき、にんじん、だいこん、こまつな、みかん	はくさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、いんげん、こんにやく、しょうが、にんにく
こ ん だ て	22(月) 冬至献立 牛乳 かぼちゃプリン きびなごのいそあげ トゥンジージュシー	23(火) 牛乳 たいさいばおず ごはん ぶたバラだいこん	24(水) クリスマスメニュー 牛乳 ♡クリスマスケーキ ほしがたハンバーグ スパゲティナポリタン	25(木) 牛乳 ♡ミルメーク ♡やさいグラタン ふゆやさいのクリームに ぜんりゅうふん	アレルギー物質を含む 食品の表示について 料理別に食品を明記 した詳細献立表を準 備しています。 必要な方は担任へ申 し出してください。
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、きびなご、あおのり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、たいさいばおず	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ハンバーグ	ぎゅうにゅう、とりにく	
き	こめ、タロイモ、だいずあぶら、かぼちゃプリン	こめ、だいずあぶら、さとう、ごまあぶら	スパゲティ、オリーブあぶら、さとう、ケーキ	ぜんぶんりゅうパン、じゃがいも、だいずあぶら、こむぎこ、グラタン、ミルメーク	
みどり	しいたけ、にんじん、ねぎ	だいこん、にんじん、しいたけ、きくらげ、こまつな、こんにやく、にんにく、しょうが	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、きいろピーマン、ピーマン、にんにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、にんにく	



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



♡おいしい給食リクエスト♡

9月から毎年恒例の小6年・中3年のリクエストを給食に取り入れています。どの学校がリクエストしたのかは給食時間の放送で発表します。献立表には「♡」印で表示しています。

年明けの学校給食開始日は、1月7日(水)になります

