令和8年

12月 よていこんだてひょう



南風原町立学校給食共同調理場
TEL：098-889-3691

食品群	体内でのはたらき
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。

こんだて	おいしい給食リクエスト 9月から毎年恒例！小学6年生・中学3年生のリクエストを給食に取り入れています♪ 料理の前に♥がついているのがリクエストされたメニューです！ どの学級がリクエストしたのかは給食時間の放送でお伝えします！お楽しみに★	1(火) 牛乳 なすみそいため ごはん ごもくスープ	2(水) 牛乳 チリコンカン コッペパン ラビオリスープ ❤きなこあげパン(南風原中)	3(木) みかん(小学校) 牛乳 しゅうまい ごはん マーボーどうふ	4(金) ❤あじわいプリン 牛乳 ぎゅうどん(ぐ) ごはん すましじる
あか		ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう きなこ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 だいず ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにく
き		こめ でんぷん だいず油 さとう ごま油	コッペパン だいず油 さとう こくとう アーモンド ラビオリ じゃがいも	こめ だいず油 ごま油 さとう でんぷん	こめ だいず油 さとう あじわいプリン
みどり		しいたけ にんじん だいこん なす たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく ピーマン コーン えだまめ マッシュルーム トマト りんご	にんじん たまねぎ にら ズッキーニ しいたけ にんにく しょうが みかん	にんじん だいこん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ こんにゃく にんにく
こんだて	7(月) 牛乳 だいこんのそぼろに ごはん みそしる	8(火) 牛乳 カップもずく ウッチンライス ❤まぐろカツ	9(水) スライスチーズ 牛乳 ハンバーグのてりやきソース バーガーパン ふゆやさいのクリームに	10(木) マスカットゼリー 牛乳 ぶたキムチどん(ぐ) ごはん ビーフンスープ	11(金) みかん(幼・中学校) 牛乳 ひじきいため ごはん つくねじる
あか	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず こんぶ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろカツ カップもずく	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく ひじき だいず ちくわ
き	こめ さつまいも だいず油 さとう でんぷん	こめ おおむぎ だいず油	バーガーパン じゃがいも だいず油 こむぎこ さとう でんぷん	こめ ビーフン だいず油 ごま ごま油 さとう マスカットゼリー	こめ だいず油 さとう ごま油
みどり	れんこん ごぼう にんじん だいこん こまつな えだまめ	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	たまねぎ にんじん はくさい ズッキーニ ブロッコリー にんにく エリンギ マッシュルーム	しいたけ こまつな にんじん きくらげ はくさいキムチ はくさい もやし にら ズッキーニ にんにく しょうが	だいこん にんじん しいたけ はくさい こんにゃく キャベツ みかん
こんだて	14(月) 牛乳 かぼちゃひきにくフライ ごはん すきやきふうに	15(火) 牛乳 フルーツポンチ むぎごはん ビーンズカレー	16(水) ベビーチーズ 牛乳 いんげんソテー コッペパン さかなとやさいのスープ ❤きなこあげパン(南星中)	17(木) りゅうきゅうりょうりのひ 牛乳 やさいチャンプルー ごはん にくじる	18(金) 牛乳 ささみカツ ごはん だいこんのうまに
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 だいず とりレバー	ぎゅうにゅう きなこ バサ ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ ささみカツ
き	こめ だいず油 さとう かぼちゃひきにくフライ	こめ おおむぎ じゃがいも だいず油 こむぎこ さとう ゼリー	コッペパン だいず油 さとう こくとう アーモンド じゃがいも	こめ だいず油	こめ さといも さとう だいず油
みどり	こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう ながねぎ にんにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく プルーン みかん パイン もも	たまねぎ にんじん ズッキーニ ブロッコリー コーン にんにく いんげん にんにくのめ エリンギ	だいこん にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ もやし キャベツ からしな	しいたけ にんじん だいこん こんにゃく いんげん
こんだて	21(月) 牛乳 ごもくきんぴら ごはん だいこんのそぼろじる	22(火) 冬至こんだて 牛乳 ウムニー さかなのあまずあんかけ ボロボロジューシー	23(水) 牛乳 だいずいりそぼろめし(ぐ) ごはん もずくスープ	24(木) ❤クリスマスケーキ 牛乳 スパゲティナポリタン グリルチキン	25(金) ❤ミルメーク(ココア) 牛乳 いかこばんやき ごはん につけ
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あかうお	ぎゅうにゅう もずく とうふ かまぼこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく グリルチキン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ ウインナ とうふがんも いかこばんやき
き	こめ だいず油 さとう ごま ごま油	こめ でんぷん だいず油 さとう さつまいも ペにいも タロイモ	こめ だいず油 さとう	スパゲティ オリーブ油 さとう クリスマスケーキ	こめ さとう ミルメーク
みどり	だいこん にんじん ねぎ しょうが ごぼう れんこん こんにゃく	にんじん こまつな はくさい たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン えのき シークヮーサー	とうがん しょうが ねぎ にんじん 赤ピーマン ピーマン たまねぎ コーン にんにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン エリンギ トマト にんにく	こんにゃく にんじん だいこん いんげん



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！



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てください。

年明けの学校給食開始日は、1月6日(水)になります

