

2(月)

ンブシーとは？

牛乳



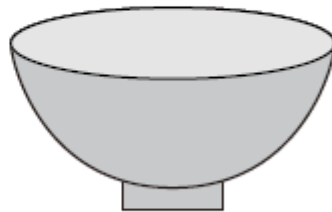
やさいンブシー



ごはん



とりだんど汁



【きょうのしょくいくポイント】

りょうり

ンブシー料理とは……



いた に

あじつ

炒め煮にして、みそで味付けした

りょうり

料理を「ンブシー」といいます。

おきなわ

つた

でんとうてき

ちょうり

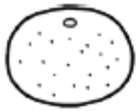
沖縄に伝わる伝統的な調理

ほう

法です。

3 (火)

たまごの栄養



みかん

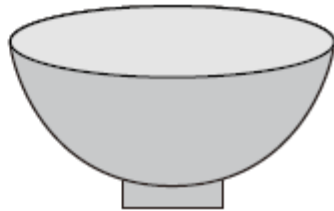
ひじきの彩り炒め



牛乳



根菜のみそ汁



ごはん



【きょうのしょくいくポイント】



^ひ
みかんの日



しょくもつせんい

ビタミンC、ビタミンA、食物繊維、カリ

^{えいよう} ^{ふく} ^{なか}
ウムなどの栄養を含んでいます。中で

^{ほうふ} ^{ふく} ^{かせ}
もビタミンCを豊富に含んでいて、風邪

^ま ^{つよ} ^{からだ} ^{はだ} ^{ちょうし}
に負けない強い体づくりや肌の調子を

^{ととの} ^{こうか} ^{きたい}
整えるなど効果が期待できます。

4 (水)

チャウダー

ブロッコリーサラダ

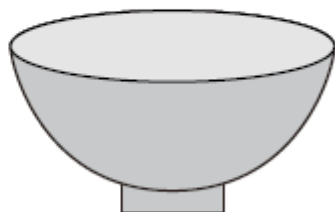
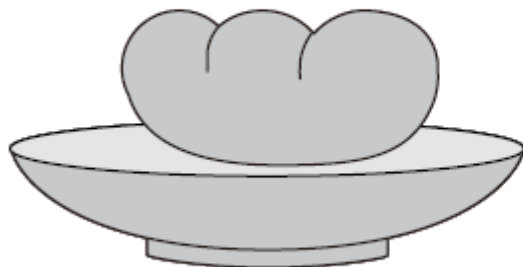
牛乳



キャラメル揚げパン
(豊崎小・座安小
・伊良波小・豊見城小)
コッペパン
(それ以外の学校)



コーン
チャウダー



【きょうのしょくいくポイント】

チャウダーとは？

ぎょかいりい とりにく ちゅうしん
魚介類や鶏肉などを中心にたまねぎ、
やさい いっしょ にこ
じゃがいもなどの野菜と一緒に煮込
う のうこう
んだアメリカ生まれの濃厚なスープ
のこことです。

さむ ひ あさ
寒い日の朝ごはん
などにもおすすめ
です！



5 (木)

寒天について

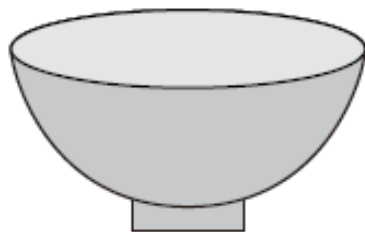
牛乳



豚肉と野菜の
炒め物



寒天スープ



ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

かんてん

なに

寒天は何からできている？

かんてん

寒天は、「てんぐさ」という海藻からできています。

かいそう



なか

ちょうし

ととの

せいかつしゅうかんびょう

お腹の調子を整えたり、生活習慣病

よぼう

きたい

しょくもつせんい

予防が期待される食物繊維がたっ

ふく

ぷり含まれています。

今日の給食のスープに入っています。

6 (金)

旬の野菜「だいこん」

しそあえ



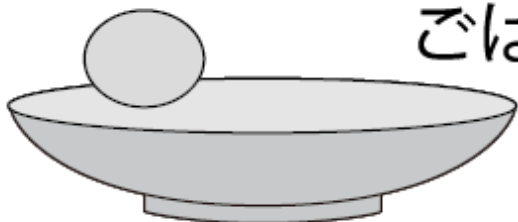
牛乳



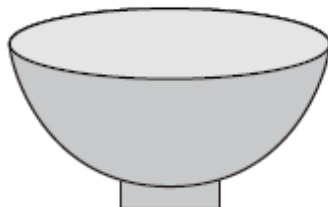
ソムクジ
アンダーギー



ごはん



鶏と大根の
すまし汁



【きょうのしょくいくポイント】



旬の野菜「だいこん」



「だいこん」は、寒くなると凍ってしまわな
いように甘さを蓄えます。水は、氷点下（0度
以下）になると凍ってしまいます。しかし、水
分中の糖度が上昇すると凍りにくなります。



寒さから自分の身
を守り、厳しい冬をた
くましく生き抜いてい
ます

9 (月)

魚+弱=どんな魚？

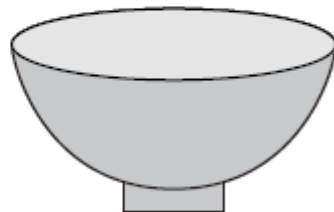
牛乳



いわしの梅煮



じゃがいもの
そぼろ煮



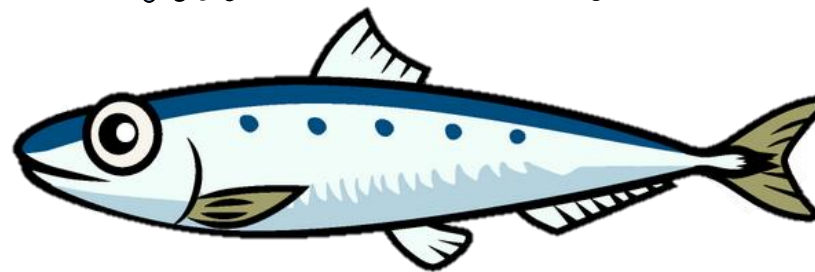
ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

きょう さかな

今日の魚は…いわし!!



いちねんじゅうた

一年中食べることはできますが、旬は

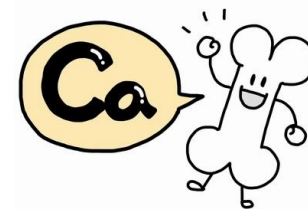
はる あき

春から秋にかけてです。

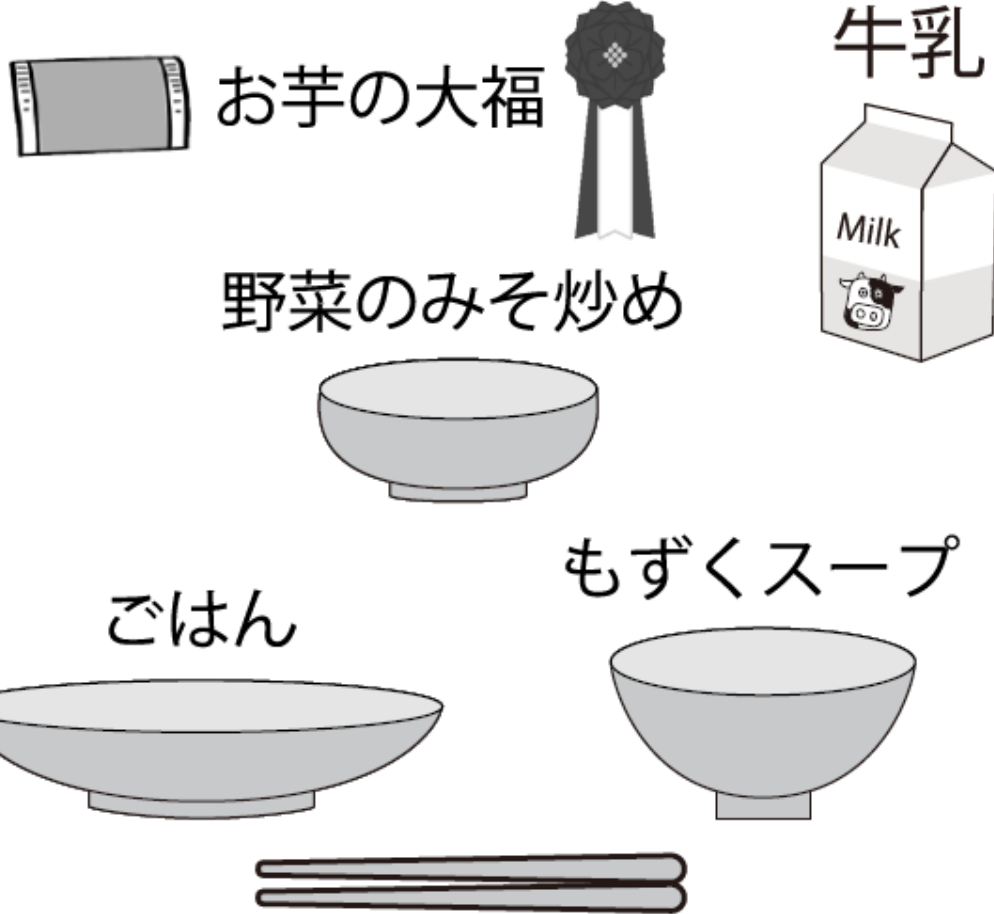
およ

泳ぐカルシウムと言われるほど、カルシ

ウムが^{おお}多く^{ふく}含まれています。



10 (火) もずくのパワー



【きょうのしょくいくポイント】



おきなわ

もずくは沖縄で99%つくられてい

しょっかん

ます。ぬるぬる食感のフコイダンに

せいかつしゅうかんびょうよぼうこうか

は、生活習慣病予防効果があります。

ほか

その他にも…

ミネラル

しょくもつせんい

食物繊維

カルシウム

ビタミン類



ふく

も含んでいます

11 (水)

トマトの栄養

牛乳



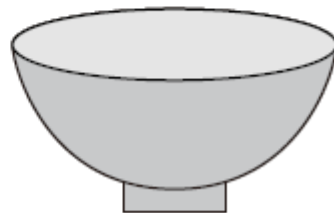
野菜コロッケ



トマトクリーム
リゾット



ごぼうサラダ



【きょうのしょくいくポイント】

トマトの栄養



どくとく あか いろ
トマト独特の赤い色は、「リコピン」とい

えいようせいぶん ふく
う栄養成分で、たっぷり含まれています。

わかわか たも こうか せいかつ
リコピンには、若々しく保つ効果や、生活

しゅうかんびょうよぼうこうか きたい
習慣病予防効果などが期待できます。



今日の給食の「リゾット」
にフレッシュトマトを
使っています。



12 (木)

バンバンジー

牛乳



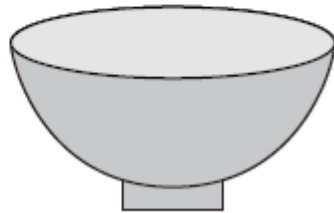
バンバンジー



ごはん



マーボー
だいこん



【きょうのしょくいポイント】

バンバンジー

棒棒鶏...

ちゅうごく

かた

とりにく ぼう

中国で蒸して硬くなった鶏肉を棒でた

やわ

い

いて柔らかくしていたからだと言われて

しせんりょうり

います。四川料理のひとつで、ごまを

とうがらし

ゆ

から

ベースに唐辛子やラー油などで辛みを

しゅりゅう

つけたものが主流
です。



13 (金)

わかめの栄養

牛乳



わかめ和え

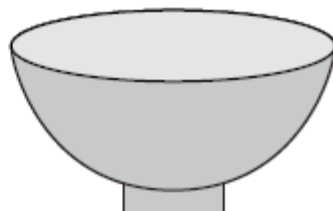


シシャモの
天ぷら



ごはん

ごもく汁



【きょうのしょくいくポイント】

わかめの栄養



わかめを^た食べると、、、
おなかがすっきりする

けつえき ^{けんこう}
血液を健康にする
どうみやくこうか こうけつあつ よぼう
(動脈硬化・高血圧予防)

きょう ^あ ^{もの} ^{くき}
今日のわかめの和え物には、茎わかめ
^{はい} ^は ^{たの}
も入っています。歯ごたえを楽しみなが
^た
ら食べてください。

16 (月) 日本人の誇り「和食」

オレンジ (1/4)



豚肉のしらたき炒め



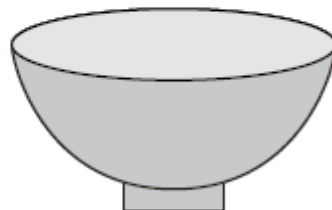
牛乳



ごはん



魚のみそ汁



【きょうのしょくいくポイント】

てあらい

手洗いをしましょう

て ふ
手はいろいろなところに触れるので
め み よご きん
目に見えない汚れや菌がいっぱいい
ます。自分自身の体調管理の為にも
じぶんじしん たいちょうかんり ため
きちんと手洗いをしましょう。
てあらい



ゆびのあいだ

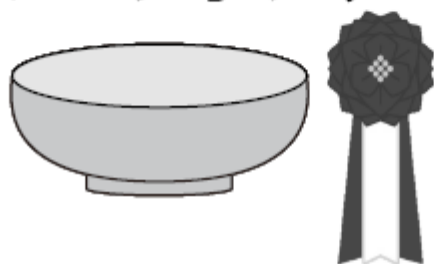


てくびもあらおう

17 (火)

卒業生のリクエスト

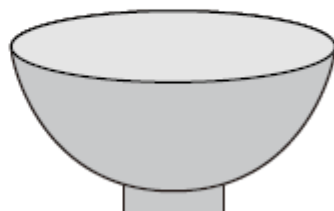
フルーツポンチ



牛乳



チキンカレー



ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

リクエスト給食

献立表の

リボンが目印です

がつ そつぎょう

しょうがく ねんせい

ちゅうがく ねんせい

3月に卒業する小学6年生と中学3年生

たいしょう

きゅうしょく

を対象にリクエスト給食のアンケートを
じっし

実施しました。

がつ ていきょう

12月から提供してい

たの

ます。これからもお楽
しみに～♪



18 (水)

ペンネとは？



いちごジャム

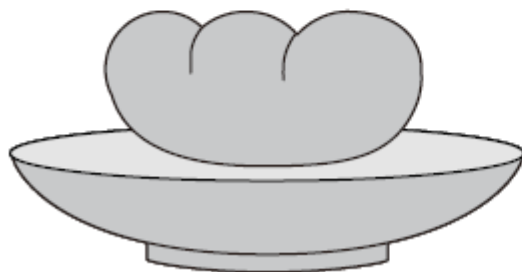
牛乳



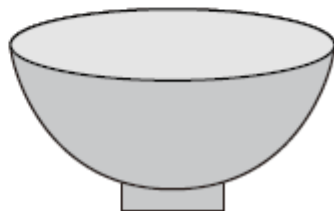
キャベツとチーズの
サラダ



コッペパン



クリームペンネ



【きょうのしよくいくポイント】

ペンネとは・・・？

いっしゅ

ペンネとはパスタの一種で、ショート

りょうはし

さき

なな

パスタの両端をペン先のように斜め
にカットしたショートパスタです。



きょう

きゅうしよく

今日の給食ではクリーム
ソースとからめました。

19 (木)

第三木曜日は琉球料理の日



りんご (1/6)

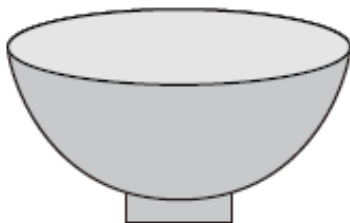
牛乳



チキナーチャンプルー



シカムドゥチ



ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

だいさんもくようび

りゅうきゅうりょうり

ひ

第三木曜日は琉球料理の日

～チキナーチャンプルー～

ほうげん

「からしな」を方言で「シマナー」

しおづ

「シマナー」を塩漬けにしたものを「チキナー」といいます。



からしな



チキナーチャンプルー

20 (金) 12月21日は「冬至」



牛乳



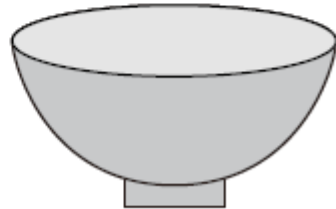
かぼちゃ天ぷら



トゥンジー
ジュージー



ちくぜん煮



【きょうのしょくいくポイント】

がっ にち とうじ
12月21日は「冬至」

けんがい

県外では・・・

あずき

かぼちゃや小豆などの

た もの た

「ん」のつく食べ物を食べます。



おきなわ

沖縄では・・・

たいも

こんさいるい い

田芋などの根菜類を入れた



すいぶん

おお

た

しゅうかん

水分の多いジュージーを食べる習慣がありました。

むびょうそくさい

ねが

どちらも無病息災を願う

い み あ

意味合いがあります！



23 (月)

卵の栄養

牛乳



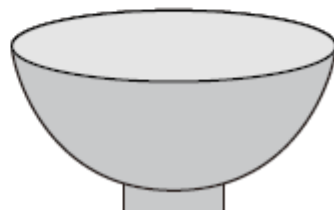
ちぐさやき



ごはん



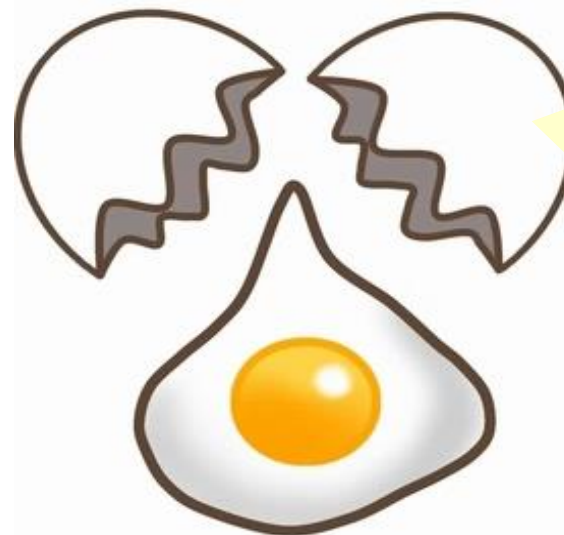
大根のにつけ



【きょうのしょくいくポイント】

かんぜんえいようしょくひん

完全栄養食品



たんぱく質^{しつ}
脂質^{しつ}

ビタミンA

ビタミンB群^{ぐん}

てつぶん
鉄分

やさい^{やさい} くだもの^{くだもの} く^く あ^あ た^た
野菜や果物と組み合わせて食べよう!!



24 (火)

冬休みの過ごし方



豊見城産
ミニトマト2個

きんぴらごぼう



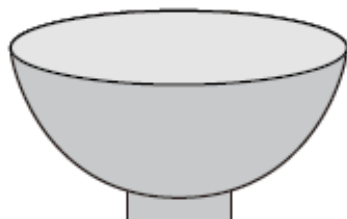
ごはん



牛乳



豚汁



【きょうのしょくいくポイント】

ふゆやす す かた
冬休みの過ごし方

た す き つ
①食べ過ぎには気を付け
ましょう。



はやね はやお
②早寝・早起きをして
あさ た
朝ごはんを食べましょう。



しょうがつ でんとうぎょう じ
③お正月などの伝統行事
かん よ きかい
を感じる良い機会です。



ぜんりよく たの
全力で楽しんでね!!

25 (水) クリスマス

Merry Christmas



牛乳

米粉のガトーショコラ



ミートソース
スパゲティー



あじフィーレ
フライ



【きょうのしょくいくポイント】



今日はクリスマス

アメリカでは七面鳥



しちめんちょう

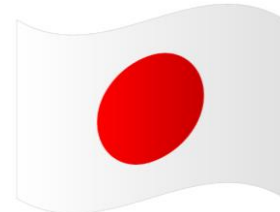
さかな

やさいりょうり

イタリアでは牛肉・魚や野菜料理



日本では鶏肉



とりにく