

<12月：給食指導の目標>

栄養を考えてしっかり食べよう。



11月、中学校では、生徒会給食委員会主催の「料理コンテスト」がありました。3チームがエントリーし、どのチームも男子でした。包丁さばきは、少しおぼつかないところもありましたが、下ごしらえ、調理、盛り付けなど手際よく、しかも美しく仕上げていました。どのチームも素晴らしい出来ばえでした。みんなに食べてほしいので、12月の給食に採用させていただきました。それにしても「料理男子」がこんなにたくさんいることに

※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。

こ ん だ て	2(月) 牛乳 ごはん 麻婆大根 パンサンスー 春巻き  小3年なし  パンサンスーは中国料理です。意味は、3つの食材を千切りにしたあえもの、と	3(火) 牛乳 鶏ごぼうめし 魚の西京焼き 磯香和え みかん  ごぼうは中国から薬として日本に入ってきました。今では野菜として食べていますが、積極的に食べるのは日本だけだそう	4(水) 牛乳 黒糖パン 白菜のクリーム煮 チキンのバジル焼き フレンチサラダ  教育学部学生実習	5(木) 牛乳 梅のごはん すきやき ちくわの磯部揚げ いんげんのごまあえ  昭和の時代、外国では日本料理の代表と	6(金) 牛乳 / ミルメーク(ココア味) きのこスパゲティ コールスローサラダ 手作りかぼちゃケーキ	
あ か	牛乳、豚ひき肉、大豆たんぱく、沖縄豆腐、赤みそ、無添加ハム	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、花かつお、ホキ、白みそ、甘口白みそ、チリメン、糸げすり	牛乳、とり肉、脱脂粉乳、生クリーム、無添加ハム	牛乳、牛肉、花かつお、ちくわ、全卵、あおのり、とりさきみ	牛乳、無添加ベーコン、無添加ハム、たまご、牛乳	
き	ごはん、ごま油、油、でん粉、砂糖、白ごま、大豆油マロニー、	精白米、油、砂糖、ごま油	黒糖パン、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、油、オリーブ油、はちみつ	ごはん、砂糖、油、小麦粉、大豆油、ねりごま、白すりごま、白ごま	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、バター、ミルメーク	
み ど り	しょうが、にんにく、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、長ねぎ、きゅうり、もやし	しょうが、にんじん、しめじ、ごぼう、あお豆、しいたけ、こまつな、もやし、キャベツ	はくさい、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんにく、バジル粉、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、カリフラワー、コーン、レモン果汁	系こんにゃく、にんじん、たまねぎ、はくさい、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、えのきたけ、いんげん、キャベツ、れんこん	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、こまつな、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、シークワサー	
こ ん だ て	9(月) 牛乳 ごはん のっぺい汁 にんじんシリシリ さんまのかばやき メロンゼリー  のっぺい汁はとろみのついた汁です。寒い季節	10(火) 牛乳 ごはん デークニンブシー 納豆みそ 千草和え  油みそ+納豆=納豆みそは、沖縄の学校給食が	11(水) ジョア みそラーメン もやしとささみの中華あえ ミニ肉まん  アレンジ上手な日本人が考えた	12(木) 牛乳 麦ごはん もずく丼 かぼちゃのみそ汁 りんご  附属小中では、もずく丼は、あげパンに並ぶ人気メ	13(金) 牛乳 中華がゆ ごもくきんぴら 紅いも団子 バナナ  中国や、台湾韓国にはおかゆを食べる食文化があり、台湾の屋台には色々な種	
あ か	牛乳、とり肉、きざみ揚げ、沖縄豆腐、花かつお、ツナフレック、全卵	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、結び昆布、チキアギ、花かつお、ツナフレック、白みそ、赤みそ、糸げすり	ジョア、豚もも肉、なると(卵なし)、赤だし、白みそ、花かつお、とりさきみ、カットわかめ	牛乳、もずく、豚ひき肉、花かつお、絹ごし豆腐、きざみ揚げ、カットわかめ、赤みそ、麦みそ	牛乳、とり肉、豚もも肉、チキアギ	
き	ごはん、さといも、でん粉、油、大豆油、砂糖、メロンゼリー	ごはん、砂糖、油、ごま油	ラーメン、ごま油、白ごま、砂糖	ごはん、麦、油、砂糖、でん粉	精白米、ごま油、じゃがいも、白ごま、油、砂糖	
み ど り	にんじん、だいこん、こんにゃく、しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、いんげん、しょうが	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、しいたけ、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、きくらげ、長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり	しょうが、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、こまつな、しめじ、長ねぎ、りんご	にんじん、とうがん、こまつな、しいたけ、長ねぎ、しょうが、千切りごぼう、切りこんにゃく、いんげん、バナナ	
こ ん だ て	16(月) 牛乳 麦ごはん キーマカレー フルーツヨーグルト  キーマとは、ひき肉を使って作られ	17(火) 小6年：修学旅行 牛乳 あみパン ★さつまいも入りシチュー ごぼうサラダ 手作りミートローフ 中学校料理コンテスト優勝献立	18(水) 小6年：修学旅行 牛乳 ごはん 具だくさん豆乳みそ汁 ひじき炒め まぐろカツ オレンジ	19(木) 小6年：修学旅行 牛乳 もちきびごはん 中身汁 クープイリチー 紅白なます 味付けのり  附属中学校創立40周年記	20(金) 冬至献立 牛乳 トウンジージュシー 魚のシークワサーみそ焼き 小松菜とちくわのごま和え ボンデーナツチョコ(中)、(乳・卵除去:チョコプリン)、(カカオ除去:イチゴプリン) みかん(小)	
あ か	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、レバー、ヨーグルト	牛乳、とり肉、生クリーム脱脂粉乳、無添加ハム、豚ひき肉、牛ひき肉、全卵	牛乳、鶏肉、ささみ揚げ、日みそ、赤みそ、花かつお、ひじき、豚肉、かまぼこ、油揚げ、大豆、まぐろ	牛乳、豚中身ゆで、豚もも肉、花かつお、細切昆布、カステラかまぼこ、あじつけのり	牛乳、豚3枚肉、かまぼこ、ひじき、花かつお、ホキ、甘口しろみそ、ちくわ	
き	ごはん、麦、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、油	あみパン、さつまいも、マーガリン、小麦粉、アーモンド、マヨネーズ、すりごま、ねりごま、砂糖、パン粉、でん粉	ごはん、油、砂糖、大豆油	ごはん、もちきび、砂糖、油	精白米、田芋、油、砂糖、白すりごま、ごま油、ボンデーナツチョコ	
み ど り	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、トマト、パイン、フルーツカクテル、黄桃、バナナ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、千切りごぼう、きゅうり、ホールコーン、にんにく、いんげん	にんじん、かぼちゃ、だいこん、しめじ、こまつな、長ねぎ、切りこんにゃく、たけのこ、にら、ネーブルオレンジ	しいたけ、切りこんにゃく、しょうが、切干大根(宮崎産):1kg、にんじん、だいこん、シークワサー	にんじん、しいたけ、こねぎ、シークワサー、こまつな、もやし、きゅうり	
こ ん だ て	23(月) 牛乳 ごはん ビビンバ(肉そぼろ・ナムル) 春雨スープ 大豆と小魚のみつがらめ  ビビンバは、韓国語、朝鮮語で「混ぜごはん」	24(火) 牛乳 スパゲティミートソース チキンフライ ハニーマスタードサラダ ボンデーナツチョコ、(乳・卵除去:チョコプリン)、(カカオ除去:イチゴプリン)  給食でも少しだけクリ	<p><b>手洗いは感染症予防の基本です!</b></p> <p>気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう</p> <p>せっけんをつけ、こするように洗います。</p> <p>汚れの残りやすい部分は念入りに。</p> <p>流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。</p> <p>水分が残っていると手荒れの原因になります。</p> <p>手が荒れると細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になったら保湿剤をこまめに塗りましょう</p> <p>外から帰ったときには、うがいも忘れず。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。</p>			
あ か	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひきわり大豆、赤みそ、鶏むね肉、花かつお、大豆、カエリ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、鶏手羽元、無添加ハム				
き	ごはん、砂糖、ごま油、白ごま、緑豆はるさめ、細切りローストアーモンド、水あめ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、大豆油、はちみつ、ボンデーナツチョコ、チョコプリン、イチゴプリン				
み ど り	きくらげ、たまねぎ、にんにく、しょうが、もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、しいたけ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、スイートコーン				

年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



大晦日(12月31日).....

正月(1月1日~).....

大みそかには、年越しそばを食べる風習があります。昔の沖縄では、豚肉が最高の御馳走だったため、大みそかには家で飼育している豚が一頭下ろされ隣り近所と分け合い、様々な豚料理を食べて年越しをしました。近年は、沖縄そばを年越しそばとして食べるものが多くなってきましたが、三枚肉やソーキも沖縄そばには欠かせない食材です。豚肉料理が沖縄の食文化として受け継がれています。

沖縄の食文化には、「お節料理」というものはありません。沖縄料理は豚肉文化と言われるほど日常の家庭料理からお祝ごとにも豚肉は多く使われています。お雑煮の代わりに、中身の吸い物やイナムドゥチ、また、クープイリチー、ターンムの田楽、かまぼこ、結びこんにゃくだ、縁起のいい食材を使った料理をいただきます。

冬至(12月21日ごろ).....

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。本土ではこの日はゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。一方、沖縄の風習は本土とは異なり、ゆずや、かぼちゃ、小豆ではなく「ターンム」を混ぜたジュシーをいただきます。冬至に食べるジュシーなので「トウンジージュシー」といいます。ターンムの栄養価は高く、特に糖分がたくさんあり、寒い冬は体を温める食材として昔から食べられてきました。

沖縄では冬至のことを「トウンジー」といいます。沖縄ではミーニシと呼ばれる北風が吹くと、昔の首里城の役人たちは、中国へ視察に行く準備をします。本島を出発してもすぐに中国へは向かいません。一度久米島に寄り、黒潮を横切る風が吹くのを待ちます。その風を利用して、中国へと一気に渡っていくのです。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。トウンジージュシーは、そんな寒い時に体調を崩さないようにと考えられた料理です。トウンジージュシーは田芋を使うのが特長です。カルシウム、鉄分、ビタミン類が多く含まれ、ネバネバした、成分は「ムチン」といい肝臓の動きを助けてくれます。また、糖分が多いので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、寒い冬も乗り切りましょう。

<確認>

令和6年12月

詳細献立表 (アレルギー)

琉球大学教育学部附属給食施設

895-8457

※ 学校管理指導票提出者は、アレルギー食材に印をつけて提出してください。この表は担当が写しをとり、お返しいたします。

※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※ 冷凍チキンガラには稀に鶏卵の一部が付着している場合があります。

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食棟)までお問合せください。

Table with columns for Date, Day, Meal Name, Ingredients, Allergen Information (Gluten, Eggs, Dairy, etc.), and Seasonings. Rows are organized by month and day, with specific meal names and their corresponding ingredients and allergen status.