



令和6年



# 給食だより

今帰仁村学校給食センター

56-2106

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。

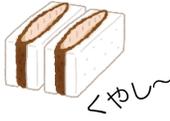


食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



## 人気なサンドイッチの具が給食に登場!

今帰仁小学校の1位はカツサンドでした。



村内小中学校図書館にて『サンドイッチには含まれたいやつよっといで』岡田よしか作の絵本に出てくるメニューから給食絵本総選挙がおこなわれ、候補者たちのなかから一品のサンドイッチが選出されました!!!

そんな選挙を勝ち抜いたサンドイッチが今月登場します\*

3校の心をつかみ断トツの1位

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
ココナツミルク ウィンナーのチリドック コッペパン きゃべつスープ <b>チリドックを作ろう♪</b>	★沖縄シナモンの林檎ケーキ 県産マグロのそぼろ丼 (麦ごはん) 沖縄風みそ汁	果物 茎わかめの和え物 カレーうどん じゃが丸くん	カップ肉まん ★キムチ炒飯 もずくナムル	じゃが芋とニンニク葉イリチー 麦ご飯 ★沖縄風おでん 大雪にちなんで

ウィンナー だいす まめ ぎゅうにく ぶたにく ちきあぎ ぎゅうにゅう	まぐろ ぶたにく とうふ みそ たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ チーズ とうにゅう わかめ ツナ ぎゅうにゅう	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう だいす チーズ もずく チキアギ	ぶたにく あつあげ うすらのたまご ちくわ こんぶ いか みそ ぎゅうにゅう
パン あぶら タピオカ ココナツミルク さとう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ アーモンド マーガリン	うどん あぶら くり じゃがいも でんぶん さとう こまあぶら こま	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶん こま	こめ むぎ じゃがいも あぶら
たまねぎ きゃべつ にんじん えのき こまつな セロリ もも みかん ぶどう	たまねぎ こまつな コーンしょうが にんじん しめじ きゃべつ カラキりんご	たまねぎ にんじん アスパラ エリンギ だいこん きゅうり くだもの	たまねぎ あかびーまん なら きくらげ はくさい もやし にんじん こまつな	とうがん こんにやく こまつな にんにくば しまにんじん くだもの

9(月)	10(火) 中学2年欠食	11(水) 中学2年・3年欠食	12(木) 天底小5年・6年 今帰仁中2年・3年欠	13(金) 天底小5年・6年 今帰仁中3年欠食
★スパゲッティサラダ ボルシチ セサミガーリックトースト	果物 くるみ和え 大根飯 豆腐の野菜かけ	なかよし杏仁豆腐 ★中華風卵スープ ホイコーロー丼 (麦ごはん)	スルルーの にんにく風味揚げ じゃが芋タシヤー かわり沖縄焼きそば	五目煮豆 サバのゆず味噌焼き 麦ご飯 けんちん汁

ぎゅうにく たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	ちきあぎ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたレバー ちきあぎ きびなご ベーコン ぎゅうにゅう	とりにく とうふ あぶらあげ サバ みそ だいす こんぶ ぎゅうにゅう
パン マーガリン あぶら こま じゃがいも スパゲティ マヨネーズ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん あぶら ココナツミルク かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん あぶら ココナツミルク かんてん	おきなわそば あぶら でんぶん じゃがいも	こめ むぎ さとういも あぶら さとう
にんじん たまねぎ きゃべつ ピーツ トマト きゅうり あかピーマン	だいこん にんじん しめじ だいこん とうがん たまねぎ とうもろこし しょうが はくさい ほうれんそう もやし くだもの	きゃべつ もやし にんじん ながねぎ きくらげ ピーマン はくさい しいたけ ちんげんさい みかん	たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ なら くだもの	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ゆず こんにやく れんこん くだもの

16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
じゃが芋とアスパラのソテー ★フルーツサンド 冬野菜のスープ 兼次小*天底小*今帰仁中で1位 フルーツサンド	★ナッツと小魚だよ 鶏ごぼう丼 呉汁 (麦ごはん)	★パインカステラ 切干大根の和え物 ★ちゃんぽん麺	果物 ハンダマのごま和え イカゲソの唐揚げ チリムッチ汁 毎月第3木曜日 琉球料理の日 毎月19日 食育の日(伊是名村)	大根のうっちゃん漬け ゆし豆腐汁 冬至にちなんで

さかな なまクリーム ぎゅうにゅう	とりにく だいす あぶらあげ カエリ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび かまぼこ たまご ぎゅうにゅう ひじき	ぶたにく みそ いか しらす けずりぶし ぎゅうにゅう	ぶたにく こんぶ ちきあぎ とうふ あおさ みそ
パン じゃがいも あぶら	こめ むぎ あぶら さとう こま じゃがいも アーモンド みずあめ	ちゅうかめん あぶら こま こむぎこ マーガリン バター さとう	こめ むぎ さつまいも いもくす こむぎこ あぶら こまつな	こめ むぎ だいも あぶら さとう
きゃべつ たまねぎ にんじん かぶ フロッコリー カララワウ みかん パナナ いちご キウイフルーツ アスパラ エリンギ	ごぼう たまねぎ にんじん きぬさや こんにやく だけこの だいこん かぼちゃ しめじ	はくさい きゃべつ たまねぎ にんじん もやし きぬさや きくらげ きりぼし だいこん きゅうり パインレーズン	とうがん にんじん しめじ こまつな はんだま からしな くだもの	にんじん しめじ グリンピース ねぎ だいこん くだもの

23(月) 今帰仁中欠食	24(火)	25(水) 2学期終業式	学校給食のレシピ公開中
果物 ロソッリ シナモンロール シエニケイット	魚のバジル焼き チキンライス ★ポテトサラダ クリスマスイブ♪	クリスマスパフェ クリスマスサラダ クリームパンネ フライドチキン メリークリスマス♪	おきレシのページにて、学校給食で提供している地域の特色あるメニューや人気のメニューを随時、更新しています。ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試ください。
ヨーグルト ウィンナー まめ とうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく さかな チーズ ソーセージ たまご ジョア	ツナ ベーコン とりにく とうふ スキムミルク なまクリーム チーズ とうにゅう ぎゅうにゅう	冬は、1年のうちで最も昼の時間が短く夜が長い日です。この頃から寒さがきびしくなります。沖縄では「トゥンジーピーサ」といい、寒さをしのいで活力をつけるため、各家庭ではお米に豚肉や人参、田芋などを入れた「トゥンジージュシー」を作り、ご先祖様へ供え家族の健康と繁栄を願ったあと、みんなでいただきます。
あぶら こむぎこ さとう ツナ モンシュガー こくとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ	マカロニ あぶら こむぎこ バター でんぶん さとう チョコ	QRコード
たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム コーン だいこん きゅうり ピーマん くだもの	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマん きゅうり にんじん くだもの	たまねぎ こまつな しめじ トマト フロッコリー コーン あおまめ だいこん もも みかん パイン	

## 冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう。	いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう。	おやつを食べるときは、時間と量を考えよう。	地域や家庭に伝わる食文化を知ろう。年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。
---------------------	-----------------------	-----------------------	--