

# 12月給食だより



## 手洗いは感染症予防の基本です!

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。



## 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

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。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。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。

## 冬休みの食生活~10のポイント

<p><b>た</b> (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b>っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b>ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p><b>ふ</b>ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b>っくりよくかんで食べる</p>	<p><b>や</b>さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b>すんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b>んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

## 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。



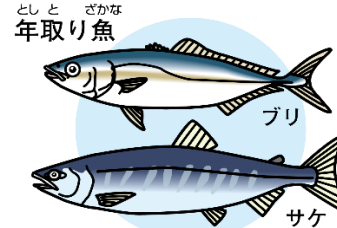
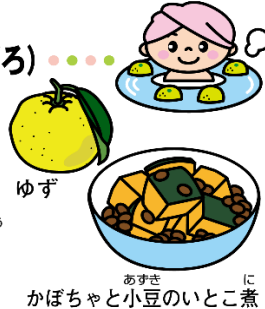
## 年末年始の行事と行事食

### 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

### 冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



### 正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いをします。

#### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



#### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



### 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

### 小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。





# 令和6年12月 予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのほたるぎ
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	体の調子を整える

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
こんだて	千切りイリチー ●ひじき入り厚焼きたまご 玄米 イナムドウチ	ほんとう 本当にきれい? （漫画）	（漫画）	かぼちゃとさつまいものコロッケ カラフルそぼろ丼 Ca強化ごはん キャベツスープ	鶏肉の塩麹焼き ★人参シリシリ Ca強化ごはん 青菜とえのきのみそ汁
あか	かつお節, ひじき入り厚焼き卵, 豚肉, 白かまぼこ	（漫画）	（漫画）	無塩漬ベーコン, 鶏肉, 水戻し大豆ミンチ, 豚肉	かつお節, ツナレーク, 鶏卵, 鶏肉
き	調合油, カルシウム米, こんにやく, ぶちっとモチ玄米, 精白米	（漫画）	（漫画）	調合油, 精白米, カルシウム米, ごま油, かぼちゃとさつまいものコロッケ	調合油, 精白米, カルシウム米
みどり	しいたけ, にんじん, 絹さや, 千切り大根, ねぎ	（漫画）	（漫画）	キャベツ, しめじ, にんじん, 三色ピーマン, もやし, 小松菜	えのきたけ, しめじ, たまねぎ, いら, にんじん, 長ねぎ, からしな
	9日	10日	11日	12日	13日
こんだて	●チーズはんぺんフライ 豚肉の生姜炒め Ca強化ごはん 若竹汁	温サラダ ドレッシング ハンバーグ（ケチャップソースかけ） Ca強化ごはん オニオンスープ	大根のつけもの きびなごのカリカリフライ Ca強化ごはん ★キムチチーズ肉じゃが	いちごミックスジャム フラワーソーテー コッパン 白菜のクリーム煮	グルクンのシークワサーソースがけ 小松菜の和え物 麦ごはん 沖縄風みそ汁
あか	かつお節, わかめ, チーズはんぺんフライ, 絹ごし豆腐, 豚肉	無塩漬ベーコン, ちくわ, 国産ミートハンバーグ	かつお節, クッキングチーズ, 豚肉, きびなご	無塩漬ベーコン, ミートボール	かつお節, グルクン, とりさきみちゃんク, ポークランチョンミート, 豆腐
き	調合油, 精白米, カルシウム米	精白米, カルシウム米	調合油, 精白米, カルシウム米, じゃがいも, こんにやく	調合油, コッパン, じゃがいも, スイートコーン	精白米, カルシウム米, スイートコーン, 押し麦, 調合油
みどり	たけのこ（千切り）, たまねぎ（むき）, にんじん, ねぎ, ピーマン, 三色ピーマン（冷）	キャベツ, たまねぎ, ほうれん草, もやし, 小松菜	きゅうり, たまねぎ, にんじん, はくさい, 絹さや, だいこん, 白菜キムチ	カリフラワー, にんじん, はくさい, ブロッコリー, 赤パプリカ	にんじん, 三色ピーマン, ほうれん草, 小松菜, だいこん
	16日	17日	18日	19日	20日
こんだて	きんぴら肉団子 ひじきの五目炒め Ca強化ごはん けんちん汁	国産キャベツのメンチカツ 冬野菜カレー Ca強化ごはん フルーツ杏仁	果物（りんご） ホキ天玉揚げ Ca強化ごはん 冬瓜の煮付け	●Caたっぷりオムレツ（ほうれん草） ドレッシング スパゲッティー ミートソース イタリアンサラダ	いわし生姜煮 白菜のおかか和え クファージュシー チムシンジ
あか	かつお節, チキアギ, ひじき, 鶏肉, 豚肉, きんぴら肉団子	豚肉, 国産キャベツのメンチカツ, 白花生 & 白いんげん豆ペースト	かつお節, チキアギ, 昆布, 厚揚げ, 豚肉, ホキ天玉揚げ 青さ入り	Caたっぷりオムレツ ほうれん草, とりさきみちゃんク, 水戻し大豆ミンチ, 豚肉, 豚レバー	いわし生姜煮, かつお節, ツナレーク, ひじき, 三枚肉, 糸かつお, 豚肉, 豚レバー, 白かまぼこ
き	里芋, 調合油, 精白米, カルシウム米, こんにやく	調合油, 精白米, カルシウム米, じゃがいも, 豆乳ゼリー, 杏仁風味	調合油, 精白米, カルシウム米, こんにやく	調合油, スイートコーン, スパゲッティー	調合油, じゃがいも, 精白米
みどり	ごぼう, いら, にんじん, もやし, だいこん	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, バイン, みかん, 黄桃, だいこん	とうがん, にんじん, りんご	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, トマト, にんじん, ピーマン	きゅうり, ごぼう, しいたけ, にんじん, 白菜, ねぎ
	23日	24日	25日	26日	27日
こんだて	ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上 （漫画）	（漫画）	アボカド （漫画）	（漫画）	（漫画）
あか	（漫画）	（漫画）	（漫画）	（漫画）	（漫画）
き	（漫画）	（漫画）	（漫画）	（漫画）	（漫画）
みどり	（漫画）	（漫画）	（漫画）	（漫画）	（漫画）

※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。



令和6年12月

献立表(アレルギー)

南天Okinawa株式会社

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マツタケ

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品の

アレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ん だ て	食材名	調味料
2(月)	玄米	精白米、ぶちっとモチ玄米、カルシウム米	
	ひじき入り厚焼きたまご	ひじき入厚焼き卵(卵、小麦、大豆)	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
	イナムドゥチ	豚肉、しいたけ、こんにゃく、白かまぼこ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、三温糖
5(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	カラフルそぼろ丼	豚肉、鶏肉、大豆ミンチ(大豆)、にんじん、三色ピーマン、調合油、小松菜、もやし、ごま油(ごま)	しょうが、にんにく、みりん、料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	かぼちゃとさつまいものコロッケ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	キャベツスープ	キャベツ、にんじん、しめじ、無塩漬ベーコン(豚肉)	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
6(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉	塩麴
	人参シリシリ	にんじん、鶏卵、たまねぎ、ツナフレーク、にら、調合油	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
	青菜とえのきのみそ汁	からし菜、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
9(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	豚肉の生姜炒め	豚肉、たまねぎ、ピーマン、三色ピーマン、にんじん、調合油	しょうが、三温糖、シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ(卵、乳成分、小麦、大豆、魚介類)、調合油	
	若竹汁	たけのこ、にんじん、豆腐(大豆)、わかめ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖
10(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ハンバーグ(ケチャップソースかけ)	国産ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
	温サラダ	もやし、キャベツ、小松菜、ちくわ	ゆずかつおドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)
	オニオンスープ	たまねぎ、ほうれん草、無塩漬ベーコン(豚肉)	料理酒、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
11(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	キムチーズ肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、こんにゃく、絹さや、かつお節、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、チーズ(乳)、キムチ味(りんご、大豆)、	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖、シママース
	きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ、調合油	
	大根のつけもの	だいこん、きゅうり	カンタン酢(りんご)、三温糖、シママース
12(木)	コッペパン	コッペパン(乳、小麦、大豆)	
	いちごミックスジャム	いちごミックスジャム(りんご)	
	フラワーソーテー	無塩漬ベーコン(豚肉)、カラブナー、フロッキー、赤ハブリカ、スイートコーン、調合油	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)
	白菜のクリーム煮	はくさい、じゃがいも、にんじん、ミートボール(小麦、牛肉、大豆、豚肉、鶏肉)、調合油、豆乳(大豆)	ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、こしょう、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
13(金)	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	グルクンのシークワサーソースがけ	グルクン、調合油、シークワサー、三色ピーマン	シママース、こしょう、小麦粉(小麦)、三温糖、みりん、しょうゆ(小麦、大豆)、穀物酢(小麦)、かたくり粉
	小松菜の和え物	小松菜、にんじん、スイートコーン、とりささみチャック(鶏肉)	野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦、大豆、豚肉、鶏肉、りんご)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	沖縄風みそ汁	だいこん、にんじん、ほうれん草、豆腐(大豆)、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ(大豆)
16(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	きんぴら肉団子	きんぴら肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)	
	ひじきの五目炒め	豚肉、ひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、にら、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、料理酒、シママース
	けんちん汁	鶏肉、だいこん、里芋、にんじん、ごぼう、かつお節	しょうが、シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
17(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	冬野菜カレー	豚肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、じゃがいも、調合油、白花豆&白いんげん豆ペースト	シママース、にんにく、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、カレー粉、ブルー、ウスターソース(りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、マドラスカレー(小麦、りんご)、カレールウ(小麦、牛肉、鶏肉、大豆)、三温糖、しょう油(小麦、大豆)
	国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)、調合油	
	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー・杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイン、みかん	ポッカレモン
18(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ 青さ入り(小麦・大豆)、調合油	
	冬瓜の煮付け	とうがん、豚肉、にんじん、厚揚げ(大豆)、昆布、こんにゃく、チキアギ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒、三温糖
	果物(りんご)	りんご	
19(木)	スパゲティーミートソース	スパゲティー(小麦)、豚肉、大豆ミンチ(大豆)、豚レバー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、調合油	料理酒、にんにく、しょうが、ケチャップ、トマト、マイルドデミグラスソース(小麦、鶏肉)、ウスターソース(りんご)、シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	Caたっぷりオムレツ(ほうれん草)	Caたっぷりオムレツ ほうれん草(卵、大豆)	
	イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とりささみチャック(鶏肉)、スイートコーン	イタリアンドレッシング
20(金)	クファージュシー	精白米、三枚肉(豚肉)、かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、みりん、三温糖
	いわし生姜煮	いわし生姜煮(小麦、大豆)	
	チムシンジ	豚肉、豚レバー(豚肉)、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)、にんにく、しょうが
	白菜のおかか和え	白菜、きゅうり、ツナフレーク、糸かつお	ゆず、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、穀物酢(小麦)、三温糖

# 食材産地一覧表

令和 6 年 12 月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	長崎、宮崎、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡、他
		なめこ	長崎、他
鶏卵	沖縄	さといも	九州、他
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さつまいも	鹿児島
豚肉	デンマーク、スペイン、他	ブロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル	三色ピーマン	中国
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄		
ポークランチョンミート	沖縄	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
黄パプリカ	韓国、他	こんにゃく	沖縄
赤パプリカ	韓国、他	麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、佐賀、他	わかめ	韓国
じゃがいも	鹿児島、沖縄、他	ひじき	韓国
にんじん	熊本、長崎、他	昆布	北海道
大根	沖縄、鹿児島、宮崎、他	もずく	沖縄
ほうれん草	九州、他	アーサ	沖縄
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	椎茸	中国
ごぼう	青森、台湾、他	かつお節	鹿児島
からしな	沖縄、他	豆腐	沖縄
もやし	沖縄、九州、他	ミックスピーンズ	メキシコ、ニュージーランド、アメリカ
セロリー	沖縄、他	ひよこ豆	カナダ、他
白菜	鹿児島、長野、他	丸かまぼこ	沖縄、他
キャベツ	沖縄、九州、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
きゅうり	沖縄、九州、他	チキアギ	沖縄
グリーンピース	ニュージーランド	ちくわ	タイ
グリーンアスパラ	チリ、ペルー	なると	タイ、アメリカ
小松菜	沖縄、九州、他	グルクン	ベトナム、他
スイートコーン	タイ	さば	ノルウェー、他
にら	高知、九州、他	ほき	ニュージーランド、他
ねぎ	沖縄、九州、他	いわし	青森、北海道、他
長ねぎ	大分、関東、他		
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他	オレンジ	アメリカ、オーストラリア、他
		バナナ	フィリピン、他
		りんご	長野、青森、他
		みかん	九州、愛媛、和歌山、他