



12月の給食だより

12月の給食目標「^{たの}楽しい^{かいしょく}会食」

今年も残りわずかとなりました。12月には冬至やもちつき、おみそかなど昔から伝わる行事がたくさんあります。12月8日(日)は沖高特祭もありますね！
かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、しっかりと予防をして、元気な身体で行事を迎えましょう。



＼2年生のリクエスト給食収集結果／



あげぱん

5票



沖縄そば

4票



からあげ・タコライス

3票



* その他から採用 *

ふわっといちご カレーライス グラタン
スパゲッティ 中身汁 ハンバーグ

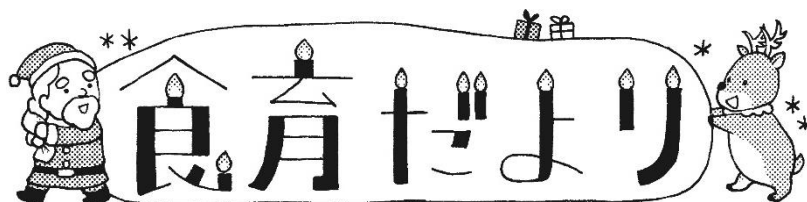
* その他 *

タコの酢味噌和え 海鮮ピラフ ペペロンチーノ 鯛のみそ汁 冷やしソーメン
からあげ アイス ホイコーロー 白身魚フライ ナン ミミガー うどん
しゃぶしゃぶサラダ クラムチャウダー ビーフシチュー エクレア もずく丼
リゾット パイナップル マグロカツ いも

* 献立表の☆印がリクエストメニューです！

※舎食で提供するメニューもあります！チェックしてみてね！





沖縄高等特別支援学校

今年もあと1か月で終わります。沖縄も少し寒くなってきましたね。
風邪などをひかないように、栄養バランスの良い食事と十分な休養をとり、元気に過ごしましょう。

☆12月は「リクエスト給食月間」です。今回は2年生のリクエストです

2年生のリクエスト集計結果		
1	あげぱん	5票
2	沖縄そば	4票
3	タコライス	3票
	からあげ	
5	麺類(パスタ・うどん)	2票
	カレーライス	
	グラタン	
	ふわっといちご	

* 給食で採用のメニュー *

ふわっといちご タコライス チキンカレー
あげぱん グラタン 中身汁
ミートスパゲッティ ハンバーグ

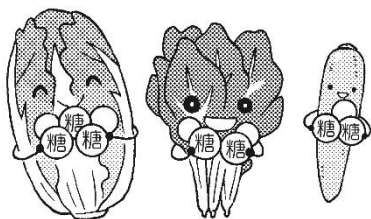
* その他(リクエストがあったメニュー) *

タコの酢味噌和え 海鮮ピラフ
ペペロンチーノ 鯛のみそ汁 リゾット
冷やしソーメン アイスcream
ホイコーロー 白身魚フライ ナン
ミミガー しゃぶしゃぶサラダ いも
クラムチャウダー ビーフシチュー
エクレア 五目うどん もずく丼 パイン

* 献立表の☆印がリクエストメニューです！
※舎食で出るメニューもあります！

冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感
じることがあります。これは、冬野菜が
寒さで凍らないように、細胞に糖を
蓄えるためです。冬野菜の甘みを味
わってみましょう。



積極的にとろう！

食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化さ
れない成分で、腸内環境をととのえ便秘
を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにす
る働きがあります。

食物繊維が多く含
まれているのは、大
麦やオートミールな
どの穀類や、豆、野菜、
いも、海藻などです。
いろいろな食品を組
み合わせて食事に取り
入れましょう。



ノロウイルスによる 食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中
発生しますが、11月から4月に多くな
ります。手指や食品などを介して口に入
ることで感染し、人の腸管で増殖し
ておう吐や下痢、腹
痛などを引き起こし
ます。

予防するには、石
けんで手を洗い、食
品は中までしっかり
火を通します。



2024年12月

12月 よていこんだて



沖縄高等特別支援学校

こ ん だ て	2(月) 牛乳 五穀ごはん 豚肉のピリ辛焼き 青菜の酢みそ和え シカムドウチ	3(火) 牛乳 きびごはん チキン揚げレモンソース インゲンの彩りサラダ さつまいものみそ汁 バナナ	4(水) 牛乳 麦ごはん スタミナ丼(具) ごぼうとナッツのサラダ 糸かまぼこのすまし汁 ★ふわっといちご	5(木) 牛乳 玄米ごはん 魚のごま焼き フータシヤー ゆし豆腐 アンダンスー	6(金) 牛乳 麦ごはん ★タコライス グリーンポタージュ いちごゼリー
あか	牛乳,豚肩ロース赤肉,蒸しかまぼこ	牛乳,ノンエッグマヨネーズ,アーモンド,みそ	牛乳,豚肩ロース赤肉,アーモンド,糸かまぼこ	牛乳,豚もも肉,卵,ゆし豆腐,アーサ,赤みそ(大豆),白みそ(大豆),豚肉,糸けずり	牛乳,牛肉,豚肉,大豆,チーズ(乳),ベーコン,白花生,白いんげん豆
き	米,胚芽押麦,もちきび,丸麦,黒米,赤米,ごま,さとう	米,もちきび,でん粉,小麦粉(小麦),大豆油(大豆),さつまいも	米,おし麦,ごま油(ごま,大豆),でん粉	米,玄米,さとう,ごま,こめ油,麩(小麦)	米,おし麦,こめ油,さとう
みどり	ほうれん草,こまつな,きゅうり,ねぎ,とうがらし,しいたけ	しょうが,にんにく,レモン果汁,インゲン,にんじん,あお豆,たまねぎ,ねぎ	しいたけ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にら,こんにゃく,長ねぎ,ごぼう,赤ピーマン,きゅうり,レーズン,ねぎ	キャベツ,にんじん,もやし,ねぎ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,トマト,ほうれん草,グリーンピース
高校	E 714 P 36.2 F 21.5	E 525 P 13.1 F 11.7	E 845 P 30 F 27.1	E 776 P 45.7 F 21.6	E 910 P 34 F 29.7
こ ん だ て	7(土) 高特祭(前日準備) 牛乳 しそごはん 白花豆コロッケ かぼちゃサラダ えのきとわかめのすまし汁	8(日) 高特祭(当日) ジョア わかめごはん ミートオムレツ【卵】 アメリカンドック いんげんとささみのごま和え 小松菜スープ	11(水) 牛乳 麦ごはん ★チキンカレー 梅風味コールスロー【卵】 ヨーグルト	12(木) 牛乳 きびごはん すき焼き風煮 冬瓜のすまし汁 ちんぴんパンケーキ	13(金) 牛乳 ★揚げパン(ココア) ★野菜グラタン グリーンサラダ あさりのミネストローネ【あさり】
あか	牛乳,チリメン,白花豆コロッケ(乳,小麦,大豆),チーズ,わかめ	オムレツ,ささみ,ジョア	牛乳,ロースハム,ヨーグルト(乳)	牛乳,豚肩ロース赤肉,豆腐(大豆),アーサ	牛乳,ツナ,あさり,ベーコン,ガルバンゾー,えんどう豆,玄米,レンズ豆,あずき,大豆,押し麦,赤米,黒米,もち麦(小麦)
き	米,ごま,大豆油,ノンエッグマヨネーズ	米,大豆油,ごま	米,おし麦,じゃがいも,こめ油,ノンエッグマヨネーズ	米,もちきび,さとう,こめ油,黒糖	コッペパン(小麦,乳,大豆),大豆油(大豆),じゃがいも
みどり	青ネギ	コーン,しいたけ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,梅	長ねぎ,にんじん,はくさい,こんにゃく,ほうれん草,とうがらし,しいたけ	キャベツ,きゅうり,コーン,たまねぎ,にんじん,トマト
高校	E 756 P 24.8 F 22.6	E 724 P 20.4 F 24.4	E 830 P 31.4 F 26.1	E 813 P 35.2 F 19.8	E 724 P 24 F 27
こ ん だ て	16(月) 牛乳 麦ごはん 五目揚げ豆腐 ごぼうとれんこんのみそ炒め ワンタンスープ	17(火) カミカミの日 牛乳 玄米ごはん 豚肉のあまだれ焼き カミカミイカサラダ【イカ】 かしわ汁 ミニフィッシュ	18(水) 牛乳 ★ミートスパゲティー ヴィシソワーズ リンゴゼリー(手作り)	19(木) 琉球料理の日 牛乳 五穀ごはん きびなごカリカリフライ ゲンボーイリチー ★中身汁 みかん	20(金) 冬至献立 牛乳 トウジージュシー かぼちゃ天ぷら きゃべつの和風和え 大根のみそ汁
あか	牛乳,五目揚げ豆腐(小麦,大豆,さけ,豚肉),豚肉,赤みそ(大豆),わかめ,鶏肉	牛乳,豚肉,鶏肉,結び昆布,カタクティウシ	牛乳,豚肉,牛乳,粉チーズ(乳),ベーコン,脱脂粉乳,アガー	牛乳,キビナゴカリカリフライ,豚肉,白みそ(大豆),中身	牛乳,豚もも肉,ひじき,わかめ,麦みそ(大豆)
き	米,おし麦,大豆油(大豆),切こんにゃく,さとう,ごま油(ごま,大豆)	米,玄米,さとう,ノンエッグマヨネーズ,ごま油(ごま,大豆)	さとう,バター(乳),じゃがいも	米,胚芽押麦,もちきび,丸麦,黒米,赤米,大豆油(大豆),こめ油,さとう,ごま,切こんにゃく	米,田芋,こめ油,大豆油(大豆)
みどり	ごぼう,れんこん,にんじん,たけのこ,こまつな,だいこん	りんごピューレ,長ねぎ,レモン,きゅうり,ほうれん草,にんじん,ごぼう,とうがらし,しいたけ,チンゲンサイ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ピーマン,マッシュルーム,りんごジュース,りんご	ごぼう,にんじん,いんげん,しいたけ,うんしゅうみかん	にんじん,しいたけ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん,えのきたけ
高校	E 727 P 25.4 F 22.6	E 766 P 34.5 F 26.5	E 793 P 31.6 F 27.8	E 774 P 31.9 F 23.8	E 679 P 26.5 F 19
こ ん だ て	23(月) 牛乳 黒米ごはん チキナーちゃんぷるー チムシンジ 納豆みそ 蒸しケーキ	24(火) 牛乳 メキシカンライス くるま麩ナゲット コロコロ豆サラダ 豆腐チゲスープ【あさり】	25(水) クリスマス献立 2学期終業式 牛乳 ハンバーガー (★ハンバーグ・スライス チーズ・ケチャップ付) コールスロー さつま芋クリームシチュー クリスマスケーキ	リクエストメニュー 12月は2年生がリクエストしてくれたメニューを献立にしています。 ★マークが目印です!!! 確認してみてくださいね!	
あか	牛乳,ちきあぎ,豆腐(大豆),豚肉,豚レバー,麦みそ(大豆),納豆,赤みそ(大豆),ツナ	牛乳,豚もも,ベーコン,ひよこ豆,青えんどう豆,レッドキドニー,チーズ,アーモンド,豆腐(大豆),あさり,麦みそ(大豆)	牛乳,ハンバーガー(小麦,大豆,鶏肉,豚肉),チーズ,鶏肉,白花生,白いんげん豆,クリーム		
き	米,黒米,こめ油,ごま油,じゃがいも,さとう,蒸しケーキ(小麦,乳)	米,オリーブ油,大豆油,クルトン(小麦,乳,大豆),ごま油(ごま,大豆)	バーガーパン(小麦,乳,大豆),さつまいも,じゃがいも		
みどり	からし菜,たまねぎ,にんじん,キャベツ,とうがらし,島にんじん,しいたけ,ねぎ,長ねぎ	コーン,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,きゅうり,ブールン,白菜キムチ,はくさい,こまつな,しめじ,長ねぎ	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,レーズン,たまねぎ,エリンギ		
高校	E 844 P 40.9 F 21.9	E 788 P 38.3 F 30.5	E 958 P 38.8 F 33		

★献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

