12月 給食だより

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

☆冬休みを元気に過ごすためのポイント

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること) とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日です。

バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

各地の特色ある お雑煮 を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

岩手県
(三陸沿岸北部地域)

くるみ雑煮

しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。

宮城県
(仙台地域)

仙台雑煮

焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。

千葉県
(上総地域)

はば雑煮

焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。

愛知県

雑煮

しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。

大阪府

白味噌雑煮

白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。

島根県
(東部地域)

小豆雑煮

小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。

山口県
(萩市)

かぶ雑煮

しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。

香川県

あんもち雑煮

白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。

福岡県
(博多地域)

博多雑煮

焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。

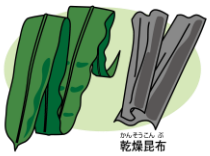
代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

令和5年12月　予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子を整える

昆布



海で採れる海藻類の一つ。うま味成分のグルタミン酸を豊富に含み、だしの素材として欠かせません。また、「よろこぶ」の語呂合わせなどから、縁起を担いで正月料理に使われます。冷たい海でしか育たないため、天然の昆布は北海道と、東北の三陸海岸沿いでしか採れませんが、最近では冬の間に東京湾などでも養殖が行われています。北海道で採れる昆布が全国に広まったのは江戸時代以降のことで、「北前船」という商売をする船に積まれて各地へ運ばれました。この航路のことを「昆布ロード」といい、北前船の寄港地の一つだった富山県では独自の昆布食文化が発展しています。また、中国との密貿易の中継地だった沖縄県でも昆布料理がよく食べられており、昆布と豚肉を炒め煮にした「クーブイリチー」はお祝いに欠かせない郷土料理です。

※それぞれの地名は現在のものです。

コロンビア

アヒアコ
鶏肉とじゃがいものスープ。

バンデハ・パイサ
ご飯とおかずを盛り付けたコロンビアの国民食。

正式名称：コロンビア共和国　面積：約113万9千km²（日本の約3倍）
人口：約5127万人(2021年世界銀行)　首都：ボゴタ

南アメリカ大陸の北西部に位置する国で、カリブ海や太平洋に面し、陸続きでベネズエラ、ブラジル、ペルー、エクアドル、パナマと国境を接しています。赤道直下にあるので、1年を通して均一な気候ですが、アンデス山脈、アマゾン熱帯雨林など、変化に富んだ地形をもつことから、地域ごとに気候は大きく異なります。スペインの植民地だった歴史があり、食文化にはスペインや、当時奴隷として連れてこられたアフリカの人びとの影響がみられます。主食は、ご飯やパンのほか、トウモロコシから作る「アレパ」という薄焼きパンなどで、さまざまなおかずと組み合わせて食べるのが定番です。一つのお皿に、ご飯、目玉焼き、チョリソー、豚肉フライ、煮豆などを盛り付けた「バンデハ・パイサ」は、国民食として親しまれています。

	月	火	水	木	金
					1日
こんだて					ごはん しる おかず
	4日	5日	6日	7日	8日
こんだて	パパイヤ炒め ちくわの磯辺天ぷら 麦ごはん シカムドゥチ	デザート（ｱｾﾛﾗﾐﾙｸ） 白花豆コロッケ 麩チャンプルー Ca強化ごはん 若竹汁	カリフラワーの温サラダ 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	チーズ まぐろのやわらかカツ イタリアンスープ クリームスパゲティー	ひじきの五目炒め きんぴら肉団子 Ca強化ごはん けんちん汁
あか	かつお節,ツナフレーク,ちくわ磯辺天ぷら,豚肉,白かまぼこ	かつお節,わかめ,絹ごし豆腐,豚肉	無塩漬ベーコン,とりささみチャンク,国産鶏豚使用のハンバーグ	無塩漬ベーコン,まぐろのやわらかカツ,ベビーチーズ,鶏肉	かつお節,チキアギ,ひじき,豚肉,きんぴら肉団子
き	調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく,押し麦	調合油,アセロラミルク,精白米,カルシウム米,湿麩,白花豆コロッケ	精白米,カルシウム米,スイートコーン	調合油,スパゲティ	里芋,調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく
みどり	だいこん,しいたけ,にら,にんじん,ねぎ,パパイヤ	キャベツ,たけのこ,たまねぎ,にら,にんじん,ねぎ,もやし	カリフラワー,きゅうり,たまねぎ,にんじん,パクチョイ	キャベツ,たまねぎ,トマトダイス缶,にんじん,ほうれん草,黄パプリカ	ごぼう,にら,にんじん,もやし,だいこん
	11日	12日	13日	14日	15日
こんだて	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	人参シリシリ 鶏肉の生姜焼き きのこごはん アーサ入りゆし豆腐	ショーロンポー 回鍋肉 Ca強化ごはん ラビオリスープ	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	小松菜のごま和え グルクンのシークワーサーソースがけ 麦ごはん 沖縄風みそ汁
あか	無塩漬ベーコン,鶏肉,水戻し大豆ミンチ,豚肉	かつお節,ツナフレーク,ゆし豆腐,鶏卵,鶏肉,アーサ	豚肉,鶏肉	豚肉	かつお節,グルクン,ちくわ,とりささみチャンク,ポークランチョンミート,沖縄豆腐
き	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,カルシウム米,精白米,きのこ狩り	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,ラビオリ,ショーロンポー	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,国産キャベツのメンチカツ,豆乳ゼリー・杏仁風味	精白米,カルシウム米,押し麦
みどり	キャベツ,しめじ,たまねぎ,にんじん,三色ピーマン,もやし,小松菜	たまねぎ,にら,にんじん	キャベツ,にんじん,ピーマン,もやし,小松菜,長ねぎ	たまねぎ,にんじん,パイン,みかん,黄桃,だいこん,かぼちゃ	とうがん,にんじん,三色ピーマン,ほうれん草,小松菜
	18日	19日	20日	21日	22日
こんだて	厚揚げの中華煮 一口モモカツ Ca強化ごはん ★もろこしスープ	ヨーグルト ハヤシライス Ca強化ごはん ツナサラダ	千切りイリチー いわしのかぼすレモン煮 Ca強化ごはん すまし汁	肉団子（ケチャップ） フラワーサラダ 黒糖パン 白菜のクリーム煮	果物（黄桃缶） 一口肉じゃがコロッケ クファジューシー チムシンジ
あか	厚揚げ,豚肉,鶏卵,一口モモカツ	ツナフレーク,ミックスビーンズ,豚肉,ヨーグルト	かつお節,わかめ,いわしのかぼすレモン煮,絹ごし豆腐,豚肉	ちくわ,鶏肉,FMうす味国産鶏豚肉団子	かつお節,ひじき,豚肉,白かまぼこ,豚レバー
き	調合油,精白米,カルシウム米,クリームコーン,ごま油,スイートコーン	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米,手まり麩	調合油,黒糖パン,じゃがいも,スイートコーン	調合油,カルシウム米,じゃがいも,精白米,一口肉じゃがコロッケ
みどり	たまねぎ,にんじん,はくさい,小松菜,ほうれん草	きゅうり,グリーンピース,しめじ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	しいたけ,にんじん,絹さや,千切り大根	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	しいたけ,にんじん,黄桃,ねぎ,ごぼう

※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5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　7品目	表示の推奨　21品目
卵　乳　小麦　ソバ　落花生　エビ　カニ	アワビ　イカ　イクラ　オレンジ　キウイ　牛肉　クルミ　サケ　サバ　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　マツタケ 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

※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
4(月)		麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
		ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦、大豆)、調合油	
		パパイヤ炒め	パパイヤ、にんじん、ﾂﾅﾌﾚｰｸ、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
		シカムドゥチ	こんにゃく、豚肉、だいこん、白かまぼこ、しいたけ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース
5(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		白花豆コロッケ	白花豆コロッケ(乳、小麦、大豆)、調合油	
		麩チャンプルー	キャベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、もやし、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
		若竹汁	たけのこ、にんじん、絹ごし豆腐(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
		デザート（ｱｾﾛﾗﾐﾙｸ）	アセロラミルク(りんご、大豆)	
6(水)		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）	国産鶏豚使用のハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
		カリフラワーの温サラダ	カリフラワー、きゅうり、にんじん、スイートコーン、とりささみチャンク(鶏肉)	シママース、コールスロードレッシング
		オニオンスープ	たまねぎ、パクチョイ、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
7(木)		クリームスパゲティー	スパゲティ(小麦)、無塩漬ベーコン(豚肉)、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、黄パプリカ、調合油	ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、おろしにんにく、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)
		まぐろのやわらかカツ	まぐろのやわらかカツ(小麦、大豆)、調合油	
		イタリアンスープ	鶏肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトダイス、調合油	ケチャップ、シママース、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)、パセリ
		チーズ	ベビーチーズ(乳)	
8(金)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		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)、本みりん、三温糖、料理酒、シママース
		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)	
		けんちん汁	豚肉、だいこん、里芋、にんじん、ごぼう、かつお節	おろししょうが、シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
11(月)		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、水戻し大豆ミンチ(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)	おろししょうが、おろしにんにく、本みりん、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、たまねぎ、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)
12(火)		きのこごはん	精白米、カルシウム米、きのこ狩り(小麦、大豆)	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖
		鶏肉の生姜焼き	鶏肉	生姜焼きのタレ(大豆、小麦)
		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)
		アーサ入りゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)、生アーサ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
13(水)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		ショーロンポー	ショーロンポー(小麦、大豆、豚肉、鶏肉)	
		回鍋肉	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし、長ねぎ、調合油	おろしにんにく、豆ばん醤、三温糖、料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、シママース、こしょう、かたくり粉
		ラビオリスープ	鶏肉、ラビオリ(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)、小松菜、ごま油(ごま)	シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、かたくり粉
14(木)		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	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(大豆、りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
		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
15(金)		麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
		グルクンのシークヮーサーソースがけ	グルクン、三色ピーマン	シママース、こしょう、小麦粉(小麦)、三温糖、本みりん、しょうゆ(小麦、大豆)、穀物酢(小麦)、シークヮーサー果汁、かたくり粉
		小松菜のごま和え	小松菜、にんじん、ちくわ、とりささみチャンク(鶏肉)	ごまドレッシング(小麦、ごま、大豆)
		沖縄風みそ汁	とうがん、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐(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)
18(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		一口モモカツ	一口モモカツ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
		厚揚げの中華煮	厚揚げ(大豆)、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、小松菜、ごま油(ごま)、調合油	おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、かたくり粉
		もろこしスープ	スイートコーン、クリームコーン、ほうれん草、鶏卵、ごま油(ごま)	かたくり粉、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)

19(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		ハヤシライス	豚肉、たまねぎ、グリーンピース、しめじ、にんじん、調合油	ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ウスターソース(大豆、りんご)、三温糖、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
		ツナサラダ	ブロッコリー、きゅうり、ﾂﾅﾌﾚｰｸ、ミックスビーンズ	エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳)	
20(水)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		千切りイリチー	千切り大根、豚肉、にんじん、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、本みりん、シママース
		いわしのかぼすレモン煮	いわしのかぼすレモン煮(小麦、大豆)	
		すまし汁	絹ごし豆腐(大豆)、手まり麩(小麦)、しいたけ、わかめ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース
21(木)		黒糖パン	黒糖パン(乳、小麦、大豆)	
		肉団子(ケチャップ)	FMうす味国産鶏豚肉団子照焼(大豆、鶏肉、豚肉)	
		フラワーサラダ	カリフラワー、ブロッコリー、赤パプリカ、ちくわ、スイートコーン	サウザンアイランドドレッシング
		白菜のクリーム煮	はくさい、じゃがいも、にんじん、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)
22(金)		クファジューシー	精白米、カルシウム米、豚肉、白かまぼこ、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、本みりん
		一口肉じゃがコロッケ	一口肉じゃがコロッケ(乳、小麦、牛肉、大豆、豚肉)、調合油	
		チムシンジ	豚肉、豚レバー、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)、おろしにんにく、おろししょうが
		果物(黄桃缶)	黄桃(もも)	

食材産地一覧表

令和　5 年　12 月　　※出荷状況、天候等により変更する場合もございます。

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
		なめこ	長崎
鶏卵	沖縄	さといも	鹿児島、熊本、宮崎
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		
無塩積ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島
無塩積ハム	沖縄	三色ピーマン	中国
無塩積ウィンナー	沖縄	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
		こんにゃく	沖縄
		麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	佐賀	わかめ	韓国
じゃがいも	北海道、長崎、他	ひじき	韓国
にんじん	長崎、他	昆布	北海道
大根	沖縄、鹿児島、宮崎、他	もずく	沖縄
		アーサ	沖縄
ほうれん草	九州、他	椎茸	中国
とうがん	沖縄　他	かつお節	鹿児島
ごぼう	青森、台湾、他	豆腐	沖縄
からしな	沖縄	ミックスビーンズ	メキシコ、ニュージーランド、アメリカ
もやし	沖縄、九州、他		
セロリー	沖縄、他	丸かまぼこ	沖縄、他
白菜	鹿児島、長野、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
キャベツ	沖縄、九州、他	チキアギ	沖縄
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他	ちくわ	タイ
グリーンピース	ニュージーランド	なると	タイ、アメリカ
グリーンアスパラ	チリ、ペルー		
小松菜	沖縄、九州、他	まぐろ	青森、北海道、ロシア、他
スイートコーン	タイ	ほき	ニュージーランド、アルゼンチン
にら	高知、九州、他	グルクン	沖縄、ベトナム、他
ねぎ	沖縄、九州、他		
長ねぎ	茨木、大分、東北、他	みかん	和歌山、九州、他
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他	パイン	フィリピン
黄パプリカ	韓国、他	りんご	長野、青森
赤パプリカ	韓国、他		