



令和7年度
今帰仁村学校給食センター
TEL:0980-56-2106

学校給食摂取基準

- *エネルギー650kcal(小学校)
- *エネルギー830kcal(中学校)
- *たんぱく質(小中共通)
- 摂取エネルギー全体の13~20%
- *脂 質(小中共通)
- 摂取エネルギー全体の20~30%

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

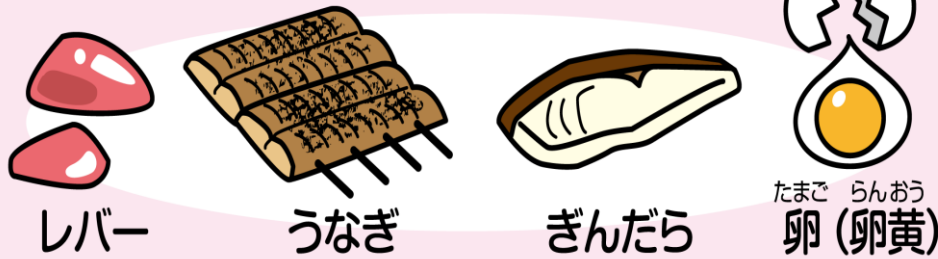
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。



ビタミンA を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ

●今帰仁給食センターでは、たまご・乳・えび・かに・落花生・アーモンド・カシューナッツ・くるみ・バナナの対応を行っています。

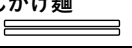
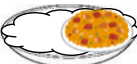
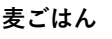
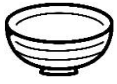
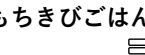
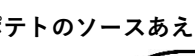
※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は【代替食なし】で表示します。

代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参をお願いします。

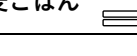
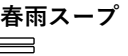
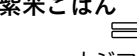
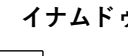
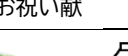
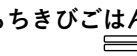
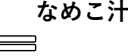
★印対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

アレルギー一覧表

- | | | |
|------------------------|------------------------|----------------|
| ・しょうゆ(小麦 大豆) | ・みそ(大豆) | ・赤だし(大豆 さば 鶏肉) |
| ・カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) | ・ホワイトルウ(乳 小麦 大豆 牛肉 鶏肉) | |
| ・豆板醤(大豆 小麦) | ・ウスターソース(大豆 りんご) | ・酢(小麦) |
| ・デミグラスソース(小麦 大豆 牛肉 豚肉) | ・チキンブイヨン(鶏) | ・ポークブイヨン(鶏 豚) |

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体を つくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	水	 ミニケチャップ  ★オムライスシート  オムライス  野菜スープ	オムライス ★オムライスシート 【代替食なし】	とりにく、★オムライスシート (たまご)	こめ、むぎ、コーラルバイオPW、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ピーマン、トマト缶	ケチャップ、チキンブイヨン
			やさい 野菜スープ			かぼちゃ、キャベツ、にんじん、エリンギ	塩、こしょう、ガラ骨、醤油
			ミニケチャップ				ケチャップ
2	木	   ★中華風ツナポテト  マーボーあんかけ麺	マーボーあんかけ麺 めん	とうふ(大豆)、ぶたにく、だいず、みそ	中華麺(小麦・大豆)、ごま油、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ	酒、おろしにんにく、おろし生姜、チキンブイヨン、醤油、オイスターソース、豆板醤
			ちゅうかう ★中華風ツナポテト	ツナ、★アーモンド	じゃが芋、さとう、ごま油	きゅうり	醤油、酢
			くだもの			くだもの	
3	金	   デークニウブサー  すまし汁  麦ごはん	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
			じる すまし汁			にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	醤油、塩、かつおぶし
			デークニウブサー	とりにく、だいず、みそ	あぶら、さとう	だいこん、にんじん、インゲン、こんにゃく、木くらげ	だし汁
			くだもの			くだもの	
6	月	 みたらし団子  秋の幸おこわ  野菜みそ汁  お月見献立	あき 秋の幸おこわ	ぶたにく、あぶらあげ(大豆)	こめ、むぎ、もちこめ、コーラルバイオPW、くり、あぶら、ごま	しめじ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおぶし、醤油、酒、みりん、塩
			やさい 野菜みそ汁	みそ		だいこん、たまねぎ、にんじん、エリンギ、こまつな	かつおぶし
			だんご みたらし団子 そんさんこくとう しよう (村産黒糖使用)		白玉だんご、こくとう、でんぷん		醤油
7	火	★バナナ   きびなごのマリネ  ★黒糖パン  冬瓜のカレースープ	こくとう ★黒糖パン【代替食なし】		★黒糖パン(小麦・乳・だいず)		
			とうがん 冬瓜のカレースープ	とりにく、とうにゅう(大豆)	あぶら、こむぎこ	とうがん、にんじん、しめじ、こまつな	ガラ骨、カレー粉、塩、こしょう
			きびなごのマリネ	きびなご	でんぷん、あぶら、オリーブ油、さとう	あかたまねぎ、きゅうり	酢、塩、こしょう
			★くだもの【代替食なし】			★バナナ	
8	水	 ★ちくわのオープン焼き ★ゴーヤーチャンプルー  麦ごはん  チムシンジ	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
			チムシンジ	ぶたにく、ぶたレバー、あぶらあげ(大豆)、みそ	じゃが芋	だいこん、にんじん、にんにく、しいたけ、ねぎ	ガラ骨、かつおぶし
			や ★ちくわのオープン焼き	ちくわ、★チーズ(乳)、★ぎゅうにゅう、★脱脂粉乳	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	パセリ	糸けずり
			★ゴーヤーチャンプルー	ぶたにく、★たまご	あぶら	にがうり、キャベツ、にんじん	だし汁、醤油、塩
9	木	★杏仁豆腐   ホイコーロー  もちきびごはん  わかめスープ	もちきびごはん		こめ、もちきび、コーラルバイオPW		
			わかめスープ	わかめ	でんぷん、ごま油	にんじん、しいたけ、チンゲン菜	ガラ骨、醤油、塩、こしょう
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、ごま油	キャベツ、ピーマン、もやし、長ねぎ、しょうが おろし	おろし生姜、おろしにんにく、みりん、豆板醤、酒、甜麺醤、塩、醤油
			あんにんどうふ ★杏仁豆腐【代替食なし】	★ぎゅうにゅう、★ココナッツミルク(乳)	グラニュー糖	みかん缶	粉寒天、バニラエッセンス
10	金	 ★玄米ごはん ★ブルーベリーヨーグルトあえ  レバーとポテトのソースあえ	げんまい 玄米ごはん		こめ、げんまい、コーラルバイオPW		
			かぼちゃ たまご ★南瓜と卵のみそ汁	★たまご、とうふ(大豆)、みそ		かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、しめじ	かつおぶし
			レバーとポテトのソースあえ	ぶたレバー	でんぷん、あぶら、じゃが芋、さとう	しょうが	おろしにんにく、醤油、ケチャップ、ウスターソース

		 玄米ごはん ★南瓜と卵のみそ汁	★ブルーベリー ヨーグルト和え (村産ぶどう使用)	★ヨーグルト(乳)		ブルーベリーピューレ, ★バナナ,パイン缶,み かん缶,もも缶,ぶどう	
日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体を つくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
14	火	ウインナー・チリドック ポテトフライ コールスローサラダ ★コッペパン ★クラムチャウダー セルフドッグを作ろう 世界のウチナーンチュの日にちなんで	★コッペパン【代替食なし】 ★クラムチャウダー ウインナー・チリドック フライドポテト コールスローサラダ	あさり,ベーコン(豚),★ぎゅうにゅう,★脱脂粉乳 ウインナー(小麦・牛・豚),だい ず,レッドキドニー,ひよこ豆 青え んどう豆 赤いんげん豆 黄いん げん豆 緑いんげん豆,ぎゅうにく, ぶたにく	★コッペパン(小麦・乳・ 大豆) あぶら,こむぎこ あぶら フライドポテト ノンエッグマヨネーズ (大豆),さとう	たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム,パセリ たまねぎ キャベツ,にんじん,きゅう り,コーン	ガラ骨,ローレル,塩,こ しょう ケチャップ,ウスター ソース,カレー粉,クミン パウダー,チリパウ ダー,塩,こしょう 酢,ポッカレモン,こしよ う
15	水	芋天ぷら ジューシー タマナーチャンプルー	ジューシー タマナーチャンプルー 芋天ぷら	ぶたにく ぶたにく,とうふ(大豆)	こめ,あぶら あぶら さつまいも,こむぎこ,あ ぶら	にんじん,しいたけ キャベツ,たまねぎ,にん じん,もやし,にら	かつおぶし,醤油,塩 塩,醤油,酒,だし汁
16	木	果物 ナムル プルコギ丼 麦ごはん 中華スープ	むぎ 麦ごはん ちゅうか 中華スープ プルコギ丼 ナムル くだもの	ぎゅうにく,ぶたにく	こめ,むぎ,コーラルパイOP W ごま油 ごま油,さとう ごま,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,木く らげ にんじん,たまねぎ,にら, はくさい,しめじ,えのき 茸,こんにゃく ほうれん草,もやし,にん じん くだもの	ガラ骨,醤油,塩 酒,おろしにんにく,醤 油,豆板醤,塩 醤油,塩 くだもの
17	金	果物 沖縄そば ウサチー 沖縄そばの日献立	おきなわ 沖縄そば ウサチー くだもの	ぶたにく,かまぼこ ツナ	沖縄そば(小麦・大豆), あぶら さとう	しょうが,ねぎ こまつな,きゅうり,パパイ ア,にんじん くだもの	醤油,みりん,酒,ガラ骨, かつおぶし,塩 酢,醤油,塩 くだもの
20	月	★チュロス 大根と ★チーズライス こんにゃくのソテー	★チーズライス だいこん 大根とこんにゃくのソテー ★チュロス	とりにく,★チーズ(乳) ★たまご	こめ,むぎ,コーラルパイOP W,じゃが芋,あぶら あぶら ピュアココア,中力粉,★ マーガリン(乳),あぶら, さとう	たまねぎ,にんじん,あお まめ だいこん,こんにゃく,コー ン	チキンブイヨン,塩,こ しょう 塩,醤油,こしょう 塩
21	火	おかか和え ★しらすトースト 豚汁	★しらすトースト 【代替食なし】 とんじる 豚汁 おかか和え	しらす,みそ,のり,★チーズ (乳) ぶたにく,とうふ(大豆),みそ	★食パン(乳・小麦・大 豆),ノンエッグマヨネー ズ(大豆) さといも さとう	キャベツ,たまねぎ,コー ン だいこん,にんじん,ごぼ う,こんにゃく,ねぎ こまつな,あかうり	かつおぶし 糸けずり,醤油
22	水	★パンプキンマフィン 秋の和風きのこパスタ レンコン和え	あき わふう 秋の和風きのこパスタ レンコン和え ★パンプキンマフィン	ベーコン(豚),のり ツナ	スパゲティ(小麦),あぶ ら ごま,あぶら,さとう こむぎこ,★粉末アーモ ンド,★マーガリン(乳), さとう	しめじ,しいたけ,エリン ギ,たまねぎ,にんじん,し そ れんこん,きゅうり,にんじ ん,コーン かぼちゃ	おろしにんにく,醤油, 塩,こしょう 酢,醤油 ベーキングパウダー
23	木	いわしのみぞれ煮	もちきびごはん ゆし豆腐汁	とうふ(大豆),みそ	こめ,もちきび,コーラルパイ OPW	ねぎ	かつおぶし

		★人参シリシリー  もちきびごはん ゆし豆腐	にんじん ★人参シリシリー いわしのみぞれ煮	★たまご、ツナ いわしのみぞれ煮(大豆)	あぶら	にんじん,パパイア,にら	だし汁,醤油,塩
日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体を つくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
24	金	 キャベツとツナのナムル  レバニラ炒め  麦ごはん	 春雨スープ  レバニラ炒め  キャベツとツナのナムル	むぎ 麦ごはん はるさめ 春雨スープ レバニラ炒め ツナ	 はるさめ ぶたレバー,ちきあぎ ごま油,さとう	こめ,むぎ,コーラルバイオPW 木くらげ,にんじん,えの き茸,チンゲン菜 キャベツ	 おろし生姜,ガラ骨,塩, 醤油 おろし生姜,酒,オイス ターソース,醤油,おろし にんにく,みりん 醤油
27	月	 クービーリチー  グルクンのから揚げ  黒紫米ごはん	 イナムドゥチ  グルクンの唐揚げ  クービーリチー	こくしまい 黒紫米ごはん イナムドゥチ グルクン こんぶ,ぶたにく	 こめ,もちこめ,くろまい, コーラルバイオPW こむぎこ,あぶら あぶら	 しいたけ,こんにゃく 切干しだいこん,にんじ ん	 かつおぶし,ガラ骨 塩 だし汁,醤油,みりん,塩
28	火	 ジャが芋とブロッコリーソテー  ★おばけトースト  ★紅芋スープ	★おばけトースト 【代替食なし】 ★紅芋スープ ジャが芋とブロッコリーのソテー	★脱脂粉乳 ベーコン(豚),★脱脂粉乳, ★生クリーム(乳) ぶたにく	★食パン(乳・小麦・大 豆),★無塩バター(乳), ピュアココア,さとう,こくと う 紅芋ペースト,じゃが芋, こむぎこ,★無塩バター (乳),あぶら ジャが芋,あぶら	 たまねぎ,セロリ,にんじ ん たまねぎ,にんじん,ブ ロccoliリー,カリフラワー	 ガラ骨,塩,こしょう ガーリックパウダー,醤 油,塩,こしょう
29	水	 金平ごぼう  もちきびごはん	 なめこ汁  金平ごぼう くだもの	もちきびごはん なめこ汁 ぶたにく,ちきあぎ 	こめ,もちきび あぶら,さとう,ごま,ごま 油 	 なめこ,だいこん,ねぎ ごぼう,にんじん,インゲ ン,こんにゃく くだもの	かつおぶし だし汁,醤油,みりん
30	木	 ★パインカステラ  ★ちゃんぽん麺	★パインカステラ 切干大根の和え物	★ちゃんぽん麺 切干大根の和え物 ★パインカステラ ★たまご,★ぎゅうにゅう	中華麺(小麦・大豆),ご ま油,あぶら,ごま ごま,さとう,ごま油 こむぎこ,★ケーキドー ナツミックス(乳・小麦・ 大豆),★マーガリン (乳),さとう	はくさい,キャベツ,たま ねぎ,にんじん,もやし,き ぬさや,木くらげ 切干しだいこん,きゅう り,にんじん パイン缶,レーズン	ガラ骨,塩,醤油 醤油,酢 ベーキングパウダー
31	金	 ハヤシライス	 ブロッコリーソテー  ガリガリ君	むぎ 麦ごはん ハヤシライス ウインナー(鶏・豚) ガリガリ君	こめ,むぎ ぎゅうにく,ぶたにく あぶら ガリガリ君(りんご):ぶ どう味	 たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム,トマト缶 ブロッコリー,パパイア,こ んにゃく,コーン	こしょう,赤ワイン,おろ しにんにく,デミグラス ソース,ハヤシルウ(小 麦・大豆・牛) 醤油,塩,こしょう

- 食品衛生法に基づくアレルギー表示義務8品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。
- 表示義務 8品目 : 卵・乳・小麦粉・そば・落花生・くるみ・えび・かに
- 推 奨 20 品目 : アーモンド・カシューナッツ・ごま・いか・いくら・あわび・さけ・さば・大豆
 牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・オレンジ・キウイ・もも・りんご・やまいも・まつたけ・ゼラチン

マヨネーズは卵抜のマヨネーズ使用(大豆) オイスターソース(かきエキス・漁醤)

※海産物(もずく・あさり・しらす・いか・のり等)えび・かにに共生しています。 ※揚げ油(大豆) は数回使用しています。

