

令和7年 12月 給食だより

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%

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。

冬休みの食生活~ 10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい(野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの 人の手伝い をしよう
み ンナで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	—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。 	

●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。(11月から除去食の提供は停止しています。)

※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。

★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。

●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、

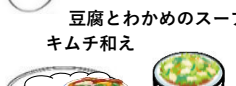
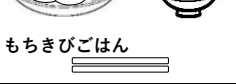
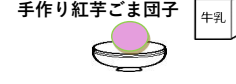
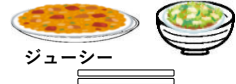
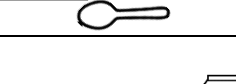
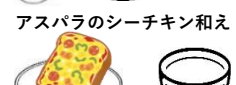
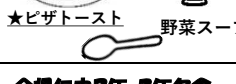
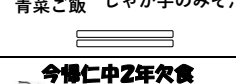
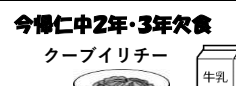
牛肉、豚肉、鶏肉、バナナ、オレンジ、キウイ、もも、りんご、やまいも、まつたけ、ゼラチン

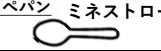
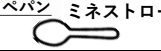
よく使用する調味料・食材アレルギー一覧

- ・しょうゆ(小麦 大豆) ・赤だし(大豆 さば 鶏肉) ・酢、特濃酢(小麦)
- ・豆腐、豆乳、おから、赤みそ、あまぐちみそ、油あげ、大豆油、厚揚げ(大豆) ・マーガリン(大豆、乳) ・バター(乳)
- ・ツナ(大豆) ・ゴマ油(ごま) ・鶏だし骨(鶏肉、卵) ・豚だし骨(豚)
- ・カレー(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) ・料理酒(小麦)
- ・デミグラスソース(小麦 鶏肉) ・チキンブイヨン(鶏) ・ポークブイヨン(鶏 豚)
- ・マヨネーズは卵抜きマヨネーズ使用(大豆) ・オイスターソース(かきエキス、魚醤)

※海藻類、もずく、あさり、しらす、いか、のり等の漁場にはえび・かに類が生息しています。

※揚げ油(大豆)は数回しようしています。 ※天候・食材の都合により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を整える もとなる食品	調味料	
1	月	 ★シーフードサラダ	ミートスパゲティ	ぶたにく、ぶたレバー、だいず	スパゲティ(小麦)、あぶら、さとう	きくらげ、たまねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマン、トマト缶	おろしにんにく、デミグラスソース、ケチャップ、トマトピューレ、ウスター、しお
		 ★シーフードサラダ	★えび、★短冊いか	★アーモンド、オリーブ油、さとう	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン	ピネガー、しお、ポッカレモン、★ジェノバペースト(乳)	
		 ミートスパゲティ 大学芋	だいがくいも 大学芋	さつまいも、あぶら、でんぶん、さとう、ごま、みずあめ		しょうゆ、みりん	
2	火	 ひじき和え	むぎごはん		こめ、むぎ、コラルバイオPW		
		 じゃが芋のそぼろ煮	とりひきにく、あつあげ	じゃがいもあぶら、でんぶん、さとう	きくらげ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、インゲン、こんにゃく	おろししょうが、りょうりしゅ、かつおぶし、しょうゆ	
		 ひじき和え	姫ひじき	はちみつ、さとう	にんじん、きゃべつ、きゅうり、コーン	す、しょうゆ、しお	
		 くだもの			くだもの		
3	水	 ★トッポギ	もちきびごはん		こめ、もちきび		
		 豆腐とわかめのスープ	とうふ 豆腐とわかめのスープ	わかめ、とうふ	ごま、ごまあぶら	ながねぎ、えのきたけ	ぶただし、しょうゆ、しお
		 キムチ和え	★トッポギ	とりにく、★チーズ(乳)	あぶら、トッポギ、さとう	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、きくらげ	おろしにんにく、りょうりしゅ、こちやん(大豆)、しょうゆ、とうばんじやん
		 もちきびごはん	キムチ和え	しらすぼし、いとけずり	さとう、ごまあぶら、ごま	はくさい、こまつな、からしな、はくさいキムチ(小麦、リンゴ、大豆、さば)	しょうゆ
		 くだもの			くだもの		
4	木	 手作り紅芋ごま団子	ジューシー	ぶたにく、ちきあぎ	こめ、あぶら、ラード	にんじん、しいたけ、ねぎ	かつおぶし、しょうゆ、しお、みりん
		 パパイアの煮付け	パパイアの煮付け	とりにく	あぶら、さとう	ぱぱいや、にんじん、こんにゃく、インゲン	かつおぶし、しょうゆ、りょうりしゅ
		 ジュシー	手作り紅芋ごま団子	べにいも、しらたまこ、さとう、ごま、あぶら			
		 ジュシー					
5	金	 鶏のアップルソースがけ	★ピタパン		★ピタパン(小麦、乳、大豆)		
		 ★カボチャサラダ	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、インゲン、エリンギ、トマト缶	ぶただし、ケチャップ、デミグラスソース、トマトピューレ、おろしにんにく、しお
		 ポークビーンズ	鶏のアップルソースかけ	とりにく	さとう		しょうゆ、おろしにんにく、リンゴピューレ(りんご)、おろししょうが
		 ★ピタパン	★カボチャサラダ		★アーモンド、じゃがいも、マヨネーズ(大豆)さとう	かぼちゃ、きゅうり、コーン	酢、こしょう
8	月	 ごぼうのごま和え	あおな、はん 青菜ご飯		こめ、むぎ、コラルバイオPW		菜めし
		 サバのみぞれがけ	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ、みそ	じゃがいも	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつおぶし
		 青菜ご飯 じゃが芋のみそ汁	サバのみぞれがけ	さば	でんぶん、あぶら、さとう	だいこん、しょうが	しょうゆ、りょうりしゅ、みりん
		 ごぼうのごま和え	ごぼうのごま和え	ひじき	ごま、すりごま、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す
9	火	 今帰仁中2年欠食	★ピザトースト	ポロニアソーセージ(牛肉、豚肉、大豆)★チーズ(乳)	★しょくぱん(乳、小麦、大豆)	たまねぎ、ピーマン、コーン	ピザソース
		 アスパラのシーチキン和え	やさしい 野菜スープ		じゃがいも、ごま	キャベツ、にんじん、おくら、エリンギ	ぶただし、しお、こしょう
		 ★ピザトースト	アスパラのシーチキン和え	ツナ	さとう	アスパラ、にんじん、カリフラワー	す、しょうゆ
		 野菜スープ	くだもの			くだもの	
10	水	 今帰仁中2年・3年欠食	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ、コラルバイオPW		
		 うじら豆腐	イナムドゥチ	ぶたにく、みそ、かまぼこ		しいたけ、こんにゃく	かつおぶし、ぶただし
		 うじら豆腐	とうふ、さかなすりみ	でんぶん、あぶら	きくらげ、えだまめ	しお	

		冬至ジュシー 	ゆし豆腐	くだもの			くだもの			
日	曜日	こ ん だ て			(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を整える もとなる食品	調味料		
23	火	 ★ブロッコリーと豆のサラダ  魚のマスタード焼き  ★コッペパン  ミネストローネ 			★コッペパン	魚のマスタードやき	ほき	★コッペパン(乳、小麦、大豆)	マヨネーズ(大豆)	マスタード、つぶ入りマスタード、こしょう
		★ブロッコリーと豆のサラダ  魚のマスタード焼き  ★コッペパン  ミネストローネ 			★ブロッコリーと豆のサラダ	とりにく、むえんせきベーコン(豚)	じゃがいも、あぶら	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト缶	ぶただし、おろしにんにく、しお、こしょう、パセリ	
		★ブロッコリーと豆のサラダ  魚のマスタード焼き  ★コッペパン  ミネストローネ 			★ブロッコリーと豆のサラダ	ひよこまめ、あおえんどうまめ、あかいんげんまめ、きいんげんまめ、みどりいんげんまめ	★アーモンド、オリーブオイル、さとう	ブロッコリー、カリフラワー	★ジェノバペースト(乳)、す、しお	
24	水	 紅芋かりんとう  麦ごはん  すき焼き  			むぎ 麦ごはん	すき焼き	ぎゅうばらにく、とうふ	さとう	はくさい、にんじん、ながねぎ、こんにゃく	かつおぶし、りょうりしゅ、しょうゆ、みりん
		紅芋かりんとう  麦ごはん  すき焼き 			すき焼き	とりにく	さとう	はくさい、にんじん、ながねぎ、こんにゃく	かつおぶし、りょうりしゅ、しょうゆ、みりん	
		くだもの			くだもの	くだもの	くだもの			
25	木	 ★クリスマスケーキ  チキンのバジル焼き  マカロニサラダ  ケチャップライス 			★クリスマスケーキ	ケチャップライス	とりにく	こめ、むぎ、コーラルパイP、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、びーまん、トマト缶	ケチャップ、チキンブイヨン、しお
		★クリスマスケーキ			★クリスマスケーキ	オリーブオイル		パセリ、バジル、おろしにんにく、しお		
		★クリスマスケーキ			★クリスマスケーキ	マカロニ(小麦)、マヨネーズ(大豆)	たまねぎ、きゅうり、にんじん	こしょう		
		★クリスマスケーキ【代替食あり】			★クリスマスケーキ(小麦、卵、乳、大豆)					

ねん まつ ねん し ぎょう じ しよく ぶ き かい 年末年始は、行事食に触れる機会に！

がいこく ぎょうじ たの
 外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本でも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たいかがでしょうか。



ねん まつ ねん し ぎょう じ しよく 年末年始の行事と行事食

とう じ がつ にち 冬至 (12月21日ごろ)

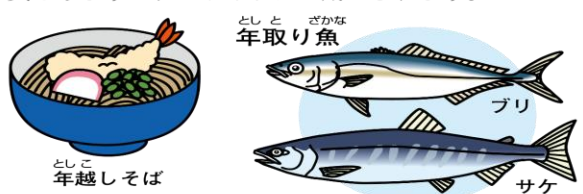
ねん もつと ひる みじか よる なが
 1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず かぼちゃと小豆のいとこ煮

おお みそ か がつ にち 大晦日 (12月31日)

ねん し 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。



年越しそば

年取り魚

しょう がつ がつついたち 正月 (1月1日～)

ねん ぼし 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

ひと 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。



おせち料理

お雑煮

ちいき しょうさい つか 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。



関西風雑煮

関東風雑煮