

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。

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-全体の13~20%

*脂質(小中共通)

摂取エネルギ-全体の20~30%



しょく せい かつ



























●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

: 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、 推奨20品目

牛肉、豚肉、鶏肉、パナナ、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、あまくちみそ、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)
- ·料理酒(小麦) ·豆板醬(大豆 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のマヨネーズ使用(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。

В	曜日	こん <i>1</i>	きて	(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) おもに体の関子を整える もとになる食品	調味料
		★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
1	月		★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	ビネガー、しお、ポッカ レモン、★ジェノバ ペースト(乳)
		ミートスパゲッティ 大学芋	だいがくいも 大学芋		さつまいも、あぶら、でんぷ ん、さとう、ごま、みずあめ		しょうゆ、みりん
		ひじき和え 年乳	むぎごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
2	火	^{果物} じゃが芋のそぼろ煮	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、でんぷん、 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
		麦ごはん	くだもの			くだもの	
3	水	★トッポギ 4乳	もちきびごはん		こめ、もちきび		
3	水	果物 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、 こちじゃん(大豆)、しょうゆ、 とうばんじゃん
			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
		もちきびごはん 	くだもの			くだもの	
4	木	手作り紅芋ごま団子 牛乳	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
1	/		パパイヤの煮付け	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
		パパイヤの煮付け ジューシー	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		
		鶏のアップルソースがけ	★ピタパン		★ピタパン(小麦、乳、大豆)		
5	金	★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
		ごぼうのごま和え	^{あおな} はん 青菜ご飯		こめ,むぎ,コーラルバイオPW		菜めし
8	月	年刊	」 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
		サバのみぞれがけ	サバのみぞれがけ	さば	でんぷん、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
		青菜ご飯 じゃが芋のみそ汁	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	今傷仁中2年欠食	★ピザトースト	ボロニアソーセージ(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	 野菜ス一プ		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
			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
		★ピザトースト野菜スープ	くだもの			くだもの	
10	水	今 帰仁中2年・3年欠食 クーブイリチー +乳	**** 麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルパイオ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	でんぷん、あぶら	きくらげ、えだまめ	しお

		麦ごはん イナムドゥチ	クーブイリチー	きざみこんぶ、ぶたにく、 ちきあぎ	あぶら	せんぎりだいこん、にんじん	かつおぶし、しょうゆ、 みりん、しお
В	曜日	こん <i>t</i>	きて	(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
11	木	今 帰仁中・天底小6年欠食 豆腐のチリソース	★白ごま坦 <i>々う</i> どん	ぶたにく、だいず、みそ、 ★ぎゅうにゅう	うどん(小麦)、ごま、さとう、あ ぶら、でんぷん	にんじん、しいたけ、こまつ な	おろしにんにく、しょうが、ぶただし、しょうゆ、とうばんじゃん
			^{トゥァ} 豆腐のチリソース	とうふ	小麦粉、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ	トマトピューレ、ケチャップ、 おろしにんにく、オイスター ソース、とうばんじゃん
		もずくナムル ★白ごま坦々うどん	もずくナムル	おきなわもずく、ちきあぎ	ごまあぶら、さとう、ごま	もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ
12	金	天底小6年 今得仁中3年欠食	わかめご飯	わかめ	こめ,むぎ,さとう、コーラルバイオP W、ごま		しお、りょうりしゅ、み りん
		野菜のおかか和え	とんじる 豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼ う、こんにゃく、ねぎ	かつおぶし
		★卵焼き	★卵焼き	★たまご、おから	ふ(小麦、大豆)	たまねぎ	しお、しょうゆ、みりん
		わかめご飯豚汁	野菜のおかかあえ	いとけずり	ごま	こまつな、もやし、にんじ ん、きゅうり	しょうゆ、つぶ入りマ スタード
		なかよしタンカンゼリー	^{むぎ} 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルハ・イオPW		
15	月	★タコライス野菜	タコライスミート	ぶたにく、ぶたレバー、ぎゅう にく、だいず	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、	にんにく、赤ワイン、ケチャップ、 ウスターピザソース、トマト ピューレ、しょうゆ、しお、チリパ ウダー、 パプリカ粉
		タコライスミート	★タコライス(野菜)	★クッキングチーズ(乳)		キャベツ、とまと	
		まずけ4 コーンスープ	コーンスープ	むえんせきベーコン(豚) とうふ		たまねぎ、コーン、コーンクリーム 缶、コーンペースト	ぶただし、チキンブイヨン しお、こしょう、パセリ
		麦ごはん コーンスープ	なかよしタンカンゼリー		さとう、イナアガー	みかん缶、たんかん8	
		ブロッコリーのサラダ	★シュガートースト		★食パン(乳、小麦、大豆)、 オリーブオイル、★マーガリ ン、さとう		
16	火	*17547478-	★クラムチャウダー	あさり、むえんせきベーコ ン(豚)★ぎゅうにゅう、★ だっしふんにゅう(乳)	じゃがいも、あぶら、こむぎ こ、★マーガリン	たまねぎ、にんじん、えりんぎ	ぶただし、しお、こしょ う、パセリ
		★シュガート-スト	ブロッコリーのサラダ		さとう、マヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、カリフラワー、 にんじん、きゅうり	ポッカレモン、つぶ入 りマスタード、しお
			もちきびごはん		こめ、もちきび		
17	水	果物 ★沖縄風おでん	** ^{**をわふう} ★沖縄風おでん	とんそく、あつあげ、★う ずらのたまご(卵)、ちく わ、こんぶ		だいこん、こんにゃく、からし な	かつおぶし、しょうゆ、 みりん、りょうりしゅ
		魚の天ぷら	魚の天ぷら	ほき	あぶら、こむぎこ		りょうりしゅ、しお
		もちきびごはん ======	くだもの			くだもの	
18	木	果物	テョックッ゚シネボ 中華塩焼きそば	ぶたにく	ちゅうかめん(小麦、大豆)、 あぶら	キャベツ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、しょ うが	チキンブイヨン、しお、 くろコショウ
		こんにゃくサラダ 青のりポテトフライ	^{アま} 青のりポテトフライ	あおのり	じゃがいも、あぶら		しお、ガーリックパウ ダー
			こんにゃくサラダ	かにかま、ひじき	ごま、マヨネーズ(大豆)、さと う	だいこん、にんじん、こまつ な、こんにゃく	しょうゆ
		中華風やきそば	くだもの			くだもの	
		牛乳	麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
19	金	★チョコチプスコーン チキンカレー	チキンカレー	とりにく	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ぶただし、カレールー、カレー粉、ウスター、リンゴ ピューレ(りんご)
			ピクルスべったら漬け		グラニューとう、ごま	だいこん、きゅうり、たくあ ん、スイートレリッシュ	र्
		麦ごはん ピクルスべったら漬け	★チョコチップスコーン	★ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう、あぶら、 ★チョコレート(乳、大豆)		ベーキングパウダー
	No.	今得仁中欠食 年乳	冬至じゅうしい	ぶたにく、こんぶ、ちきあ ぎ	こめ,むぎ,コーラルバイオPW、たろいも、あぶら	にんじん、しいたけ、にら	ぶただし、しょうゆ、し お
22	月	果物 大根のうっちん漬け	ゆし豆腐	ゆしとうふ、みそ		ねぎ	かつおぶし
			だいこん 大根のうっちん漬け		グラニューとう	だいこん	す、うこん

		冬至ジューシー ゆし豆腐	くだもの			くだもの	
B	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
23	, le	魚のマスタード焼き	★コッペパン		★コッペパン(乳、小麦、大豆)		
23	火		魚のマスタードやき	ほき	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
			ミネストローネ	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	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	果物	^{むぎ} 麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルパイオPW		
	水		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	ベにいも 紅芋かりんとう		べにいも、あぶら、ぐらにゅー とう、みずあめ、ごま		
		麦ごはん すき焼き	くだもの			くだもの	
S		erryal stmas ★クリスマスケーキ チキンのパジル焼き	ケチャップライス	とりにく	こめ、むぎ、コーラルバイオP、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、コーン、ぴーまん、トマト 缶	ケチャップ、チキンブ イヨン、しお
25			チキンのバジル焼き	とりにく	オリーブオイル		パセリ、バジル、おろ しにんにく、しお
			マカロニサラダ	べにこうじはむ(豚、大豆)	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
		マカロニサラダ ケチャップライス		★クリスマスケーキ (小麦、卵、乳、大豆)			

しょく

なか にほん がいこく ぎょうじ たの ていちゃく なか にほん ふる う っ でんとうぎょう 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 じ ぎょうじしょく ふ きかい すく がっこう きゅうしょく とお でんとうてき しょくぶん か 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 まな はんまつねん し きゅうしょく かてい ぎょうじしょく きょうどりょうり 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 なだし い ない ない ない かった きかい ない ない ない かった きかい ない かった きかい ない かった さんとう でんとうぎょう 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はいかがでしょうか。





(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 to しゃき 食べて邪気をはらい、無病 そくさいいの ぷうしゅう 息災を祈る風習があります。



大晦日 (12肖31首)

14年の締めくくりとなる日。ことに くる3 た き けんしん もか と となる日。ことに ことが と で かな 新年への願いを込めて、年越してでは や [年取り魚] た。 あうしゅう としと ざかな ちいき を食べる風習があります。年取り魚は地域によって ニヒ 異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



正月 (1月1日~)

しょくざい 一つひとつの食材に、 しんねん ねが あち 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。



地域の食材を使った、もいした。 おいいではない。 ち入りの汁物。主に西日 は、このかにほん。 本では丸もち、東日本で がく 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





かんさいふうぞうに

