



2024年も残り1か月となりました。今年の冬至は、12月21日です。冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。この日を境に昼の時間が長くなっていくことから、世界各国で、お祝いしたり、お祭りが行われたりしています。新暦の12月といっても、県外に比べたら沖縄はそれほど寒くはありませんが、**沖縄でも「トウンジービーサー」という言葉があるように、このあたりから段々と寒さが厳しくなってきます。寒さに負けず、この冬も元気に過ごしていきましょう♪**



## ～防災給食献立を通して～

災害大国の日本。沖縄でも11月に豪雨となり、本島北部では家屋の浸水で農業や畜産業が甚大な被害に遭いました。災害はいつ来るか分からないものだからこそ、いざという時に命をつなぐ「食」の備えについては普段からしっかり知識を持ってほしい。1年に1回の防災献立です。少しでも防災意識が高まってくれたらいいというのが給食センター職員一同の思いです。防災献立当日は、給食センターも施設の防災として、災害時に起こりうる状況を想定し、電気がこない＝(機械等が使用できない)→→→包丁を使って、食材は全て手切りにする。ご飯やパンの委託業者さんが調理できない→→→給食センターの回転釜でご飯を炊飯する。etcなどの訓練も兼ねました。私たち給食センター職員もとても勉強になる1日でした。

ご協力、ありがとうございました。

児童・生徒・教職員からのアンケートを一部抜粋して載せます。

### 【児童生徒】

全部美味しかったし、おにぎりも自分の好きな形で作るのが楽しかったです!また、防災給食を通して災害の怖さについて考えることができました。避難した時このようなものが出るんだなと思った。普通の給食がいい。災害時に給食が、あまり食べれないことを知って食べ物大切にしようと思いました。

### 【教職員】

児童が、もし自分が被災者になったら・・・と考える良い機会となっています。普段、好き嫌いが多く残す子でも、今日は一口でも多く食べようと挑戦することができていました。年に1回でも、防災給食について考える機会がある事は良いと思います。今後とも取り組んでほしいです。できれば、乾パンなど備蓄食品の期限間近なものを提供することが可能なら、食事の代わりになるものとして教えられるのでもいいなと思います。

## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

**「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう!**



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

**食べ過ぎに気をつけよう!**



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにグラグラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

## アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。  
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨(21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ロード」を寄贈していただいで使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g	
欠食	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
			炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
具中2年欠食	2日 (月)	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米 麦							揚げ回数①
		ポヨ・サルタード	ポテトフライ サラダ油 オリーブ油 こめ油	鶏肉 レンズ豆		玉葱 赤ピーマン トマト にん にく オレガノ		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう		
		シークワサーサラダ	三温糖	ツナ		大根 人参 きゃべつ コーン シークワサー果汁		ぬちまーす 酢(小麦) 薄口醤油(小 麦・大豆)		
		あさりと野菜のスープ		あさり		人参 椎茸 えのき 木くらげ 白菜 コーン		ぬちまーす 酒 かつお節 だし昆布 醤油(小麦・大豆) みりん		
一食当たりの栄養価		エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 16.1 g	炭水化物 98 g					
具中1年2年欠食	3日 (火)	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米 麦							
		魚のゆずみそソースがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)		柚子の皮		酒 みりん		
		パパイヤの アーサ酢和え <small>12月3日 生まれ</small>	三温糖	ツナ アーサ		パパイヤ 大根 きゅうり 人参		ぬちまーす 特濃酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)		
		冬瓜汁	こめ油 でん粉	鶏肉		冬瓜 玉葱 人参 えのき 生姜		ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小 麦・大豆) みりん		
一食当たりの栄養価		エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 97.4 g					
具中1年2年欠食	4日 (水)	牛乳		牛乳						
		鶏ごぼうごはん	米 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)		人参 ごぼう 椎茸 あお豆(大 豆)		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) み りん 酒 かつお節 チキンブイオン(鶏 肉)		
		五目揚げ		五目揚げ(大豆)						
		大根炒め	こめ油	チキアギ(大豆) ツナ		大根 人参 大根葉		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) み りん かつお節		
		果物				【予定】洋梨				
一食当たりの栄養価		エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 17.7 g	炭水化物 113.2 g					
具中1年2年欠食	5日 (木)	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米 麦							
		肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉		人参 玉葱 にら こんにゃく 椎茸		ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 薄口醤油(小麦・大 豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)		
		春菊とあさりの磯和え	三温糖 白ごま	あさり しらす干し のり		しゅんぎく きゃべつ もやし コーン 人参		醤油(小麦・大豆)		
		アーモンド	アーモンド					食塩		
一食当たりの栄養価		エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 105.5 g					
具中1年2年欠食	6日 (金)	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米 麦							
		イナムドウチ		豚肉 カステラかまぼこ (卵・大豆) 油揚げ(大 豆) 甘口白みそ(大豆)		こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ		かつお節 豚がら		
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布		切干大根 人参 こんにゃく		ぬちまーす 豚がら かつお節 酒 醬 油(小麦・大豆)		
		アガラサー	小麦粉 黒糖	牛乳				重曹 ベーキングパウダー		
一食当たりの栄養価		エネルギー - 698 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 14.8 g	炭水化物 111.1 g					
具中1年2年欠食	9日 (月)	牛乳		牛乳						
		アーサの ボロボロジュシー	米 こめ油	アーサ 豚肉 麦みそ(大 豆)		小松菜 大根 人参 椎茸		ぬちまーす かつお節 酒 みりん 醬 油(小麦・大豆)		
		マーミナーチャンプルー	こめ油	厚揚げ(大豆) ツナ 糸け ずり		もやし きゃべつ 人参 にら		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こし ょう		
		紅芋かりんとう	紅芋 サラダ油 三温糖 黒糖 水あめ					揚げ回数②		
一食当たりの栄養価		エネルギー - 531 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 19.6 g	炭水化物 54.7 g					

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
10日 (火)	牛乳			牛乳			
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦)		豚肉 なんと 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 きゃべつ 玉葱 ほうれん草 椎茸 長ねぎ 生姜	ぬちまーす かつお節 ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
	ちくわのマヨネーズ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		ちくわ 牛乳 チーズ(乳) 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 糸けずり 青のり粉			
	きんぴら炒め	三温糖 白ごま ごま油 こめ油		豚肉 ちきあぎ(大豆)	たけのこ ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) かつお節	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 563 kcal		たんぱく質 31.4 g	脂質 24.9 g	炭水化物 51.9 g	
11日 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	ルーローハン風炒め	黒糖 でん粉 ごま油 こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆)	大根 小松菜 生姜 にんにく	酒 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) 酢(小麦)	
	コーンスープ	でん粉		鶏肉 卵	人参 玉葱 コーン パクチヨイ	ぬちまーす 豚がら こしょう チキンブイオン(鶏肉)	
	黒糖ビーンズ	黒糖 三温糖		大豆			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 732 kcal		たんぱく質 31.8 g	脂質 19.7 g	炭水化物 103.3 g		
12日 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	チキンストロガノフ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		鶏肉 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ いんげん パセリ	ぬちまーす 赤ワイン チキンブイオン(鶏肉) 豚がら デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) こしょう	
	オムレツ			オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)			
	果物				【予定】紅みかん		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 819 kcal		たんぱく質 29.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 127.4 g		
13日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	チムシンジ	じゃがいも		豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	チデークニ なら 大根 にんにく	豚がら かつお節	
	スーナー	三温糖 白ごま		沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)	ほうれん草 人参 こんにゃく	特濃酢(小麦)	
	ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚肉)				ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 734 kcal		たんぱく質 27.6 g	脂質 21.1 g	炭水化物 104.2 g		
16日 (月)	牛乳			牛乳			
	ペペロンチーノ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油		ベーコン(豚肉) 鶏肉	赤ピーマン 人参 玉葱 きゃべつ アスパラ しめじ にんにく	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) こしょう チキンブイオン(鶏肉) 唐辛子	
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦・大豆・乳) サラダ油					
	シーザーサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖 クルトン(小麦・乳・大豆)		ベーコン(豚肉) チーズ(乳)	きゃべつ コーン 小松菜 赤ピーマン	ぬちまーす 特濃酢(小麦) こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 648 kcal		たんぱく質 21.6 g	脂質 36 g	炭水化物 57.7 g	
17日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	まぐろの薬味焼き	はちみつ こめ油		まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	長ねぎ 生姜	酒	
	大根のそぼろ煮	三温糖 でん粉 こめ油		鶏肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 玉葱 椎茸 大根 葉 生姜	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	果物				【予定】あまさん		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 745 kcal		たんぱく質 33.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 113.1 g		

揚げ回数③

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
18日 (水)	牛乳			牛乳				
	プルコギ風豚丼	麦ごはん	米 麦					
		炒め具	三温糖 でん粉 白ごまごま油		豚肉	人参 きゃべつ もやし なら 玉葱 椎茸 生姜	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) コチジャン(大豆) みりん	
	たくあん和え	白ごま 三温糖		糸けずり	白菜 きゅうり たくあん 人参 木くらげ	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)		
	トマトと卵のスープ	でん粉		卵 鶏肉	トマト 玉葱 コーン ほうれん草	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 チキンブイオン(鶏肉) みりん		
一食当たりの栄養価	エネルギー	621 kcal	たんぱく質	27.5 g	脂質	14.1 g	炭水化物	92.5 g
19日 (木)	牛乳			牛乳				
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)						
	マカロニのクリーム煮	マカロニ(小麦) じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム(乳)	人参 玉葱 ほうれん草 しめじ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 豚がら こしょう		
	花野菜サラダ	三温糖 ごま油		ハム(豚肉・大豆)	ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり きゃべつ コーン	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) りんご酢		
	りんごジャム	グラニュー糖 水あめ			りんご レモン果汁	シナモンパウダー		
一食当たりの栄養価	エネルギー	743 kcal	たんぱく質	26.6 g	脂質	21.6 g	炭水化物	108.6 g
20日 (金)	牛乳			牛乳				
	冬至ジュース	米 田芋 こめ油 白ごま ラード(豚肉)		豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 大根葉	ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ポークブイオン(豚肉・鶏肉)		
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒		
	ハンダマの酢みそあえ	白ごま 三温糖		ツナ ひじき 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ハンダマ 人参 きゅうり きゃべつ コーン シークワーサー果汁	ぬちまーす 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー	716 kcal	たんぱく質	31.8 g	脂質	25 g	炭水化物
23日 (月)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	米 麦						
	きびなごフライ	サラダ油		きびなごフライ(小麦)	揚げ回数④ 小麦・大豆・乳			
	じゃがいもの青椒肉絲	じゃがいも ごま油 三温糖 でん粉		豚肉	人参 玉葱 ピーマン	オイスターソース(大豆) 酒 薄口醤油(小麦・大豆)		
	麻婆大根スープ	三温糖 ごま油 でん粉		豚肉	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ にんにく 生姜 なら	醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) 豚がら チキンブイオン(鶏肉) 豆板醤 酒		
一食当たりの栄養価	エネルギー	673 kcal	たんぱく質	22.3 g	脂質	17.6 g	炭水化物	100.6 g
24日 (火)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	米 麦						
	さばのみそがけ	アーモンド 水あめ 三温糖		さば 甘白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜 シークワーサー果汁	酒 みりん		
	ウサチ	三温糖		ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
	シカムドウチ			豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 大根 ねぎ	ぬちまーす かつお節 豚がら 醤油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価	エネルギー	760 kcal	たんぱく質	35.1 g	脂質	25.8 g	炭水化物	92 g
25日 (水)	牛乳			牛乳				
	カラフルピラフ	米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)		鶏肉 ベーコン(豚肉)	玉葱 黄ピーマン 人参 ピーマン マッシュルーム コーン	ぬちまーす 白ワイン チキンブイオン(鶏肉) こしょう		
	コック・オーヴァン	小麦粉 こめ油 三温糖 バター(乳)		鶏肉	玉葱 トマト	赤ワイン ケチャップ チキンブイオン(鶏肉) からし粉 酒		
	柚子サラダ	三温糖		鶏ささみ	白菜 大根 小松菜 人参 シークワーサー果汁 柚子の皮	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(大豆)						
一食当たりの栄養価	エネルギー	747 kcal	たんぱく質	30.2 g	脂質	22 g	炭水化物	102.2 g



冬至  
献立

