



日が暮れるのが早くなり、沖縄でも朝晩の冷え込みを感じられるようになりました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休める事が大切です。とくに冬は風邪やインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょうね！



今月のこだわり給食

22日 冬至献立
25日 クリスマス献立

食事の重要性



心身の健康



食品を選択する能力



食育の6つの視点

感謝の心



社会性



食文化



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨 (20品目)	いくら・キーウフルーツ・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・マカダミアナッツ・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・かにか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、「ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。
- ★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	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------

行事等	日/欠食等	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1日 (月)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		あさりの中華スープ	でん粉	冷凍あさり 絹ごし豆腐(大豆)	人参 白菜 えのき茸 長ねぎ きくらげ	酒 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨 花かつお	
		ごぼうのチンジャオロース	ごま油 でん粉 こめ油 三温糖	牛肉 豚肉	にんにく ごぼう ビーマン 赤ピーマン 人参 たけのこ しょうが	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす トウバンジャン オイスターソース(大豆)	
		果物			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 546 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 13.2 g	炭水化物 79.9 g	
2日 (火)		牛乳		牛乳			
		キャロットピラフ	精白米 こめ油	豚肉 ベーコン(豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ	白ワイン こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
		にんにくの芽のソテー	こめ油	鶏肉	にんにくの芽 こんにゃく 人参 玉ねぎ 木くらげ にんにく	濃口醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ぬちまーす	
		さつまいもと紅芋のシナモンかけ	さつまいも 紅芋 サラダ油 アーモンド粉 粉末黒糖 三温糖			シナモン粉	
		チーズ		型抜チーズ(乳)		揚げ①	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 610 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 20.9 g	炭水化物 82.5 g	

行事等	日/欠食等	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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				
	3日 (水)	牛乳		牛乳					
		ジュンバ	麦ごはん	米 麦					
			肉みそ	ごま油 三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 そぼろ大豆 麦みそ(大豆)	たけのこ 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく	濃口醤油(小麦・大豆) みりん		
			コチジャンナムル	白ごま ごま油 三温糖		人参 キャベツ 小松菜 もやし にんにく	ぬちまーす 濃口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) コチジャン(大豆)		
		白菜とコーンのスープ	こめ油	鶏肉	白菜 人参 チンゲン菜 しいたけ コーン	ぬちまーす こしょう みりん 酒 濃口醤油(小麦・大豆) 豚骨 チキンブイヨン(鶏) 花かつお			
一食当たりの栄養価			I礼ギ - 640 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 20.5 g	炭水化物 82.4	g		
	4日 (木)	牛乳		牛乳					
		揚げパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油 アーモンド粉 粉末黒糖 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳		揚げ②			
		豆と穀物のスープ	じゃがいも こめ油 麦 玄米 赤米 たかきび こめ油	ベーコン(豚) エンドウ 豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 あずき	人参 玉ねぎ インゲン	豚骨 ローリエ ポークブイヨン (豚・鶏) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう			
		ベジタブルソテー	こめ油	無添加ウインナー(豚)	ブロッコリー カリフラ ワー キャベツ コーン 人参	濃口醤油(小麦・大豆) ぬちまー す こしょう			
		一食当たりの栄養価			I礼ギ - 579 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 22.8 g		炭水化物 70.4
	5日 (金)	牛乳		牛乳					
		梅ゆかりごはん	米			ゆかり粉 カリカリ梅			
		はんぺんのすまし汁		はんぺん(やまいも 大豆)	大根 人参 えのき茸 白菜 ねぎ	花かつお だし昆布 酒 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬち まーす			
		魚の黄金焼き	パン粉(小麦・大豆)	ホキ 粉チーズ(乳)	コーン 人参 パセリ	酒 ぬちまーす こしょう			
		れんこんのごま和え	白ごま 白練りごま ご ま油 三温糖	ちくわ ツナ	れんこん 人参 きゅう り 小松菜	濃口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小 麦) ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価			I礼ギ - 534 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 12 g		炭水化物 79.1
	8日 (月)	牛乳		牛乳					
		玄米ごはん	米 玄米						
		中華野菜炒め	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	鶏肉 厚揚げ(大豆)	チンゲン菜 人参 もや し 赤パプリカ ブロッ コリー ヤングコーン たけのこ にんにく き くらげ	濃口醤油(小麦・大豆) オイス ターソース(大豆) ぬちまーす こしょう			
		白菜と肉団子スープ	春雨	桜島どり肉だんご(小麦・ 大豆・鶏)	人参 白菜 えのき茸 ねぎ	ぬちまーす こしょう みりん 酒 薄口醤油(小麦・大豆) チキ ンブイヨン(鶏) 花かつお			
		学給アーモンド	アーモンド	アーモンドはビタミンEが豊富です！					
		一食当たりの栄養価			I礼ギ - 596 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.6 g		炭水化物 80.7
	9日 (火)	牛乳		牛乳					
		鶏すき焼きうどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆)	白菜 長ねぎ 人参 小 松菜 えのき茸 しいた け	酒 みりん 濃口醤油(小麦・大 豆) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)			
		鮭の塩こうじ焼き		鮭		液体塩こうじ こめ油			
		ごぼうとちくわのみそマヨ和え	白ごま 三温糖 エッグ ケアマヨネーズ(大豆)	ひじき ちくわ 甘口白 みそ(大豆)	ごぼう 人参 コーン	濃口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小 麦) ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価			I礼ギ - 455 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 20.1 g		炭水化物 40.6
	10日 (水)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 麦						
		冬野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油 コーンスターチ	豚肉 豚レバー そぼろ 大豆 白いんげん豆	しょうが にんにく 人 参 玉ねぎ ほうれん草 カリフラワー かぼちゃ	カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウ スターソース(大豆・りんご) デ ミグラスソース(小麦・鶏) ぬち まーす ポークブイヨン(鶏・豚)			
		プレーンオムレツ		エル・プレーンオムレツ (卵・大豆・ゼラチン)					
		フルーツポンチ	カラフルボール 三温糖		みかん缶 パイン缶 黄桃 缶 シークワーサー果汁				
		一食当たりの栄養価			I礼ギ - 676 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 15.5 g		炭水化物 107.6

つつい雑に
なっていないか？
感染予防は、食事と手洗いから。

～手洗いを見直しましょう～

①ゆびさき、付け根、
手首を念入りに。



②しっかり洗い流しましょう。③清潔なハンカチ、タオルで
ふきましょう。



行事等	日/ 欠食等	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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				
	11日 (木)	牛乳		牛乳					
		タコライス	麦ごはん	米 麦					
			タコミート	三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ピザソース(大豆) ケチャップ ウスターソース チリソース チ リパウダー 赤ワイン めちまー す		
			ポイル野菜			キャベツ			
			スライスチーズ		スライスチーズ(乳)				
		わかめと絹ごし豆腐のスープ		わかめ 絹ごし豆腐(大 豆)	えのき茸 しいたけ 長 ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) 濃口醤油 (小麦・大豆) みりん めちまー す 花かつお			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 615 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 80.6	g		
	12日 (金)	牛乳		牛乳					
		ごはん	米						
		すまし汁	里芋		冬瓜 人参 白菜 こんにゃく	めちまーす 薄口醤油(小麦・大 豆) みりん 酒 だし昆布 花 かつお			
		厚焼き卵の野菜あんかけ	でん粉 三温糖	厚焼きたまご(卵・小麦・ 大豆)	えのき茸 人参 玉ねぎ にら	めちまーす こしょう 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 花か つお			
		セーイカのごまみそ和え	白練りごま 三温糖	イカ 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 もやし 人参 ほ うれん草	酢(小麦) 濃口醤油(小麦・大豆) めちまーす			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 507 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 12.9 g	炭水化物 76.1	g		
		天願：1 ～4年欠 食 あげな：6							
	15日 (月)	牛乳		牛乳					
		オムライス	チキンライス	精白米 麦 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ グリン ピース マッシュルーム 赤パプリカ にんにく	トマトジュース ウスターソース 薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン ポークフィヨン(鶏・豚) めち まーす こしょう カレー粉 パ プリカ粉		
			オムライスシート		オムライスシート(卵・小 麦・大豆)				
			ケチャップ				ケチャップ		
		ハニーマスタードサラダ	はちみつ 三温糖 オ リーブ油		キャベツ きゅうり 人 参 ブロッコリー コー ン	粒マスタード りんご酢 めち まーす			
		カップdeヤクルト		カップdeヤクルト(乳 ゼラチン)					
		一食当たりの栄養価	I補給 - 584 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 18.3 g	炭水化物 77.9	g		
	16日 (火)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 麦						
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦・豚・大 豆・ごま) ごま油		人参 白菜 小松菜 長 ねぎ きくらげ しょう が	薄口醤油(小麦・大豆) 豚骨 チ キンフィヨン(鶏) こしょう め ちまーす 花かつお			
		チキンカツ	サラダ油	チキンカツ(小麦・大豆・ 鶏)		揚げ③小麦・乳・大豆			
		パパイヤの中華和え	三温糖 白練りごま	紅麴ハム(豚・大豆)	パパイヤ 人参 きゅう り	濃口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小 麦)			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 624 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 84.4	g		
		中原： 欠食							
	17日 (水)	牛乳		牛乳					
		セルフハンバーガー	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大 豆)					
			ハンバーグデ ミグラスソース	三温糖	ホットドック用ハンバー グ(大豆・鶏・豚)	玉ねぎ トマト	デミグラスソース(小麦・鶏) ケ チャップ 赤ワイン こしょう めちまーす		
			コールスローサラダ	エッグケアマヨネーズ(大 豆) 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人 参 キャベツ ピクルス コーン	濃口醤油(小麦・大豆) めちまー す 酢(小麦) こしょう		
			ふわふわ卵のチキンスープ	じゃがいも パン粉(小 麦・大豆) こめ油	鶏肉 たまご	玉ねぎ パセリ	鶏骨(鶏・卵) チキンフィヨン (鶏) めちまーす 薄口醤油(小 麦・大豆) こしょう		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 26.2 g	炭水化物 73.2	g		
			18日 (木)	牛乳		牛乳			
ごはん	米								
中身汁				豚中身 豚肉	しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが	酒 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) 濃口醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆)めちまー す			
魚の黒糖生姜焼き	粉末黒糖 はちみつ			まぐろ	しょうが	濃口醤油(小麦・大豆) みりん めちまーす こしょう 酒			
クープイリチー	こめ油			豚肉 昆布 白かまぼこ	切干大根 こんにゃく しいたけ 人参	濃口醤油(小麦・大豆) みりん めちまーす 花かつお			
一食当たりの栄養価	I補給 - 515 kcal			たんぱく質 23 g	脂質 12.1 g	炭水化物 75.3	g		
田場・赤 道：6年 欠食									

行事等	日/ 欠食等	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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			
	19日 (金) 田場・赤道：6年欠食	牛乳		牛乳				
		ぬちまーすラーメン（麺）	ラーメン(小麦・大豆)					
		ぬちまーすラーメン（汁）	三温糖 ごま油 こめ油	鶏肉 わかめ なんと	しいたけ もやし 長ねぎ コーン にんにく しょうが	酒 ぬちまーす 花かつお 豚骨だし昆布		
		キャベツ炒め	こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) 糸けすり	キャベツ 人参 玉ねぎ からし菜	濃口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう		
		焼き餃子	ぎょうざ(小麦・乳・鶏・豚・大豆・ごま)					
		果物			オレンジ(予定)			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 623 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 22.7 g	炭水化物 69.6	g	
冬至献立	22日 (月) 具志川：欠食	牛乳		牛乳				
		冬至ジューシー	精白米 田芋 こめ油	豚肉 白かまぼこ	人参 しいたけ	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす		
		スルルー小のから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	きびなご	揚げ④小麦・乳・大豆・鶏		ぬちまーす	
		もやしときゅうりのごま和え	白練りごま 白ごま 三温糖	ツナ	もやし きゅうり キャベツ 人参	濃口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 548 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17.5 g	炭水化物 69.5	g	
	23日 (火)	牛乳		牛乳				
		なかよしパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)					
		ジャイアンシチュー	紅イモ さつまいも じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー にんにく	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)		
		魚のバーベキューソースがけ	こめ油 オリーブ油 三温糖 でん粉	ホキ	しょうが 玉ねぎ リンゴ ビューレ にんにく	濃口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ケチャップ ウスターソース		
		玄米サラダ	玄米 アーモンド 白ごま オリーブ油 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	コーン キャベツ 白菜 きゅうり	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 655 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 19.6 g	炭水化物 86.3	g	
	24日 (水)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		大根のそぼろ煮	里芋 じゃがいも でん粉 三温糖 こめ油	豚肉 鶏肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ しいたけ インゲン しょうが	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		焼きししゃものシークワーサー焼き		子持ちししゃも	シークワーサー果汁	みりん		
		納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 糸けすり	ねぎ しょうが	みりん		
		焼きのり		焼きのり				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 675 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 22.6 g	炭水化物 87	g	
クリスマス献立	25日 (木)	牛乳		牛乳				
		スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	無添加ウインナー(豚)	玉ねぎ 人参 黄ピーマン ビーマン マッシュルーム にんにく	トマトソース(大豆) トマト ビューレ ケチャップ ウスターソース 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)		
		もみの木ハンバーグ		もみの木ハンバーグ(鶏・豚・大豆)				
		ブロッコリーとナッツのサラダ	アーモンド エッグケア マヨネーズ(大豆) 三温糖	紅麴ハム(豚)	ブロッコリー 大根 人参 あお豆(大豆)	濃口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす		
		お米でクリスマスケーキ	クリスマスケーキ(大豆)					
		一食当たりの栄養価	I補給 - 599 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 33.8 g	炭水化物 53.2	g	

さむ

ま

ふゆ

げん

き

す

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

ふゆほんばん

むか

あさばん

ひ

こ

きび

さむ

て

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかり

とって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

ふゆ

やす

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。