

# 令和7年度 12月 給食だより

うるま市立学校給食センター

与勝調理場

TEL : 978-3522

FAX : 978-3555

☆今月の目標☆

食事で風邪を予防しよう



2025年の締めくくりとなる12月。体調管理が気になる時期でもあります。寒さに負けないよう、食事の面からも予防して、元気に新年を迎えましょう。12月は「冬至」があります。冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

## ～～～冬至日の給食の紹介～～～

【冬至ジューサー】沖縄では、田芋の入ったジューサーを作り、家族の健康を願って先祖にお供えします。

【さばのゆずみそかけ】昔は強い香りの植物には、悪い気や病氣があるとされ、ゆずは香りが強いので、冬至の日に使うことで、「これから的一年を健康に過ごせる」と願ったそうです。

【「ん」のつく具材で五目煮】給食でも「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込みましょう!

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



## アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルゲン(4品目)	たまご・乳・えび・かに
表示義務(8品目)	たまご・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・キウイフルーツ・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・かにに混入している可能性があります。

★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。

★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、「株ぬちまーす」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食に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂 質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	-----	-------	------	-------

★令和7年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつの提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。

なお、おやつの詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

日	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	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		
(月)	ごはん	米			酒 醤油(大豆・小麦) テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース 豆板醤(大豆) ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) ぬちまーす	
	マーボー大根	ごま油(ごま・大豆) かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー みそ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ にら にんにく しょうが		
	ぎょうざ			国産豚肉の餃子(豚肉・小麦・大豆)		
	フルーツ&杏仁豆腐		やわらか杏仁豆腐(乳・大豆)	みかん 黄桃(もも) パイン		

	日	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		
(火)	2	ぬちまーす煮込みうどん 	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	玉ねぎ 人参 小松菜 木くらげ 長ねぎ にんにく しょうが	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) 花かつお	揚げ油① 小麦・大豆
		野菜かきあげ			野菜かき揚げ(小麦・大豆) サラダ油		
	大根とキャベツのアーモンド和え	アーモンド オリーブオイル 三温糖	ツナ	大根 キャベツ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
(水)	3	ごはん	米				
		健康みそ汁 (南原小5年2組考案)		豆腐(大豆) もずく みそ (大豆)	大根 人参 こんにゃく	花かつお	
		いわしのおかか煮		いわしおかか煮(小麦・大豆)			
		野菜炒め	こめ油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ もやし 人 参 ピーマン 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
(木)	4	ごはん	米				
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ 油	豚肉	玉ねぎ しいたけ 人参 長 ねぎ 糸こんにゃく いんげ ん ようが	花かつお 醬油(大豆・小 麦) みりん 酒 ぬちまーす	
		厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	しめじ えのき	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす	
		果物			みかん(予定)		
(金)	5	ごはん	米				
		さばのぬちまーす焼き		さば		酒 ぬちまーす	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 みそ(大 豆)	人参 にら にんにく	花かつお	
		彩り和え	三温糖	ハム(豚肉・大豆)	キャベツ きゅうり 小松菜 人参 コーン 赤バブリカ	醤油(大豆・小麦) ぬち まーす 酢(小麦) シー クワーサー果汁	
(土)	6	あーさじゅーし	米 麦 ごま油	豚肉 あおさ 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 たけのこ	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす	
		魚の南部焼き	ごま	さわら	しょうが	醤油(大豆・小麦) 酒 み りん	
		野菜の白和え	ごま 三温糖	ツナ缶(大豆) 豆腐(大 豆)	ほうれん草 人参 こん にゃく	醤油(大豆・小麦) ぬ ちまーす	
		味付けもずく		もずく(大豆・小麦)			
(月)	8	ごはん	米				
		タコライスマート	タ コ ラ イ ス	こめ油 三温糖	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン に んにく	
		●キャベツ&チーズ(乳)			チーズ(乳)	キャベツ	
		オートミールスープ		鶏肉 白花豆 白いんげん 豆	玉ねぎ セロリ 人参 バセ リ	こしょう チキンブイヨン(鶏 肉) ぬちまーす	

	日	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	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		
9 (火)	ごはん	米					
	あさりの赤だし汁			あさり 豆腐(大豆) わかめ 赤だし(大豆・鶏肉)	えのき ねぎ	花かつお	
	まぐろの香味ソースかけ	三温糖 かたくり粉	まぐろ		長ねぎ にんにく しょうが	醤油(大豆・小麦) 醋(小麦) シマーマース	
	大根の炒め煮	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	大根 人参 からし菜		醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお	
10 (水)	大豆入り炊き込みごはん	米 麦 こめ油 ラード(豚肉)	豚肉 大豆	人参 しいたけ ねぎ		醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉	にんにく しょうが		シマーマース 醤油(大豆・小麦) みりん	
	れんこんとブロッコリーのごまあえ	ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	ちりめん	れんこん ブロッコリー 人 参		醤油(大豆・小麦) 醋(小麦) ぬちまーす	
11 (木)	コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)					
	ミネストローネ	じゃがいも こめ油	豚肉 レンズ豆	人参 玉ねぎ キャベツ トマト		ケチャップ ぬちまーす ローリエ こしょう チキンブイヨン(鶏肉)	
	●洋風炒り豆腐(たまご)	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 たまご	玉ねぎ 人参 コーン 赤パプリカ にんにく		醤油(大豆・小麦) ぬちまーす カレー粉	
	くだもの				りんご(予定)		
12 (金)	ごはん	米					
	魚汁		赤魚 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 ねぎ		花かつお	
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 ちくわ 油揚げ(大豆)	キャベツ 人参 こんにゃく いんげん にら		醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
	かぼちゃ天ぷら		かぼちゃ天ぷら(小麦) サラダ油				
13 (土)	焼きうどん	うどん(小麦) 三温糖 ごま油	牛肉 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが		ウスターーソース(大豆・りんご) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	ささみチーズフライ		ささみチーズフライ (乳・小麦・鶏肉・大豆)				
	ブロッコリーサラダ	三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆)	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン		醤油(大豆・小麦) シークヮーサー果汁 醋(小麦) ぬちまーす	
15 (月)	麦ごはん	米 麦					
	ビーフカレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆) こめ油	牛肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ プルーンピューレ にんにく しょうが ウニジパウダー		カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターーソース ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) ぬちまーす	
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ(たまご・大豆・ゼラチン)				
	大根ピクルス	三温糖		大根 べったら漬 ピクルス		酢(小麦)	
16 (火)	ごはん	米					
	ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 豆乳(大豆) 青のり				
	ごぼうのみそ炒め	三温糖 ごま こめ油 ごま油	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん しょうが		みりん 花かつお	
	しめじと冬瓜のすまし汁		アーサ	しめじ 冬瓜 人参		醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお 昆布だし	
17 (水)	マーボーラーメン	中華麺(小麦・大豆) ごま油	豚肉 牛肉 豚レバー 赤だし(大豆・鶏肉) みそ(大豆)	人参 きくらげ しいたけ たけのこ にんにく		テンメンジャン(小麦・大豆) 豆板醤(大豆) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 花かつお	
	春雨と野菜の和え物	はるさめ ごま ごま油 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	きゅうり チングン菜 もやし 人参		醤油(大豆・小麦) 醋(小麦) ぬちまーす	
	中華ポテト	中華ポテト					
18 (木)		 <b>おべんとうの日</b> 					

	日	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	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		
食 育 の 日	19 (金)	ごはん	米				
		県産まぐろカツ	まぐろカツ(小麦・大豆) サラダ油				揚げ油③ 小麦・大豆
		タマナーチャンプルー	こめ油	ちきあげ(大豆) ツナ 豆腐(大豆)	キャベツ 玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		うるまのまーさん汁	さつま芋(うるま市宮城島産)	豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
	20 (土)	もちきびごはん	米 もちきび				
		チキンのガーリック焼き	オリーブ油	鶏肉	にんにく	醤油(大豆・小麦) 酒 シークワーサー果汁 ぬちまーす	
		コールスローサラダ	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖		キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	酢(小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁	
		キャロットスープ	じゃがいも かたくり粉	鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ セロリー	醤油(大豆・小麦) チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす	
冬至	22 (月)	冬至ジューシー	米 田芋 こめ油 ラード(豚肉)	豚肉 ちきあげ(大豆)	人参 しいたけ ねぎ	花かつお ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 醬油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす	
		さばのゆずみそかけ	三温糖 かたくり粉	さば みそ(大豆)	ゆず	みりん	
		「ん」のつく具材で五目煮	三温糖 こめ油	鶏肉	れんこん 大根 人参 こん にやく いんげん	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	23 (火)	ごはん	米				
		きびなごあおさフライ	きびなごあおさフライ(小麦) サラダ油				揚げ油④ 小麦・大豆
		白菜とほうれん草の煮びたし	三温糖	油揚げ(大豆) ちりめん 糸けずり	白菜 ほうれん草 人参	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす	
		キムチ豚汁	じゃがいも	豚肉 みそ(大豆)	こんにゃく ごぼう 人参 しめじ 長ねぎ	キムチ味(りんご・大豆) ぬちまーす 花かつお	
クリスマスイヴ	24 (水)	ごはん	米				
		●みそシチュー(乳)	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆) こめ油	鶏肉 みそ(大豆) 白花豆 白 いんげん豆 加工乳 生クリー ム(乳)	白菜 人参 玉ねぎ しめじ グリーンアスパラガス コーン	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう	
		もみの木ハンバーグ	三温糖 かたくり粉	もみの木型ハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)		醤油(大豆・小麦) みりん ケチャップ	
		豆っこサラダ	オリーブオイル 三温糖	塩昆布(大豆・小麦) 大豆 ツナ	あお豆(大豆) カリフラワー 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす	
クリスマス	25 (木)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン セ ロリー マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ トマトソース(大 豆) ミートソース(小麦・豚 肉・大豆) ウスターソース ぬ ちまーす	
		鶏肉のから揚げ	小麦粉 かたくり粉 サラダ油	鶏肉		ぬちまーす こしょう	揚げ油⑤ 小麦・大豆・鶏肉
		タンカンドレッシングサラダ	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	ハム(豚肉・大豆)	大根 プロッコリー 赤パプリカ	ぬちまーす	
		クリスマスカップデザート	クリスマスカップデザート(大豆)				
	26 (金)	わかめごはん	米 ごま	わかめ		ぬちまーす 酒 みりん	
		鶏肉と野菜の甘酢炒め煮	三温糖 こめ油 ごま油 かたくり粉	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン なす 竹の子 パパイヤ プロッコリー しょうが にんにく	酒 ケチャップ ウス ターソース(大豆・りん ご) みりん 醬油(大 豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		春雨サラダ	はるさめ ごま 三温糖		小松菜 もやし きゅう り 人参	醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		カップdeヤクルト		カップdeヤクルト (乳・ゼラチン)			