

# 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

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って、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、悪い気や病気を追い払う力があるとされ、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・フルーツ和え物を含む)・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・かにが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食当たりの栄養価(小学校) 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
1食当たりの栄養価(中学校) 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

日 (月)	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				
I	牛乳		牛乳		酒 醬油(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 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) ぬちまーす			
	ごはん	米						
	マーボー大根	ごま油(ごま・大豆) かたり粉 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				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 18.5 g	炭水化物 83.1 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 716 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 106.4 g			

	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		
	2 (火)	牛乳		牛乳			
		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	
		野菜かきあげ			野菜かき揚げ(小麦・大豆) サラダ油		揚げ油① 小麦・大豆
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 516 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 28.6 g	炭水化物 48.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 634 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 36.3 g	炭水化物 58.6 g	
	3 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		お米de国産りんごのタルト (大豆・りんご)	お米de国産りんごのタルト (大豆・りんご)				
	4 (木)	牛乳		牛乳			
		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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 571 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 14.7 g	炭水化物 88.8 g	
	5 (金)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 548 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 17.2 g	炭水化物 68.7 g	
	8 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		タコライスミート	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	ケチャップ ウスターソース チリソース チリパウダー ぬ ちまーす	
		●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	オートミール 小麦粉 サラ ダ油(大豆) こめ油	鶏肉 白花豆 白いんげん 豆	玉ねぎ セロリ 人参 パセ リ	こしょう チキンブイヨン(鶏 肉) ぬちまーす	
		うまかってん	うまかってん(小麦・大豆・ごま)				
	9 (火)	牛乳		牛乳			
		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 ようが	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) シママース	
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 527 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 14.5 g	炭水化物 65.5 g	
	南原小6年 欠食	牛乳		牛乳			
		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 ようが	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) シママース	
		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	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 634 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 83 g	

	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		
平敷屋小5年 欠食	10 (水)	牛乳	牛乳	牛乳			
		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	シママース 醬油(大豆・小麦) みりん	
		れんこんとブロッコリーのごま和え	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 人參	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		プリン	明治プリン(乳・たまご)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 75.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 761 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 29.7 g	炭水化物 86.9 g	
		牛乳	牛乳	牛乳			
平敷屋小5年 欠食	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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 554 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 18 g	炭水化物 72.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 20.2 g	炭水化物 84 g	
		牛乳	牛乳	牛乳			
		ごはん	米				
平敷屋小5年 欠食	12 (金)	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			揚げ油② 小麦・大豆
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 591 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 20.5 g	炭水化物 75.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 691 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 22 g	炭水化物 92.1 g	
		牛乳	牛乳	牛乳			
		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 ウージパウダー	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) ぬちまーす	
	15 (月)	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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 652 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 23.8 g	炭水化物 86.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 776 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 26.4 g	炭水化物 108.2 g	
		牛乳	牛乳	牛乳			
		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	
	16 (火)	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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 569 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.1 g	炭水化物 75.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 642 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 19.8 g	炭水化物 91.6 g	
		牛乳	牛乳	牛乳			
		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) 醬油(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 チンゲン菜 もやし 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		中華ポテト	中華ポテト				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 23.3 g	炭水化物 73.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 24.4 g	炭水化物 99.9 g	

	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		
18 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	ふりかけ		やさしいふりかけ いろいろやさい				
	●おでん(たまご)	じゃがいも 三温糖	厚揚げ(大豆) 豚肉 ちくわ うずらのたまご	大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
	ししゃものみりん焼き		ししゃも		みりん 酒		
	くだもの			みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 19.1 g	炭水化物 74 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 782 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 29.6 g	炭水化物 95.7 g		
19 (金)	牛乳		牛乳				
	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		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 565 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 70.8 g		
22 (月)	牛乳		牛乳				
	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) 醤油(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 こんにゃく いんげん	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 23.1 g	炭水化物 73.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 719 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 26.8 g	炭水化物 86 g		
23 (火)	牛乳		牛乳				
	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		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 524 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 70.7 g		
24 (水)	牛乳		牛乳				
	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) シークヮーサー果汁 ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 672 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 23.2 g	炭水化物 90.4 g		
25 (木)	牛乳		牛乳				
	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 ガーリックパウダー	揚げ油⑤ 小麦・大豆	
	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 ブロッコリー 赤パプリカ	ぬちまーす		
	クリスマスケーキ	お米deクリスマスチョコレート(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 30 g	炭水化物 74.3 g		
クリスマス・2学期終業式	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 777 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 34.7 g	炭水化物 84.9 g		