令和５年度
（２０２３）

12月予定献立表

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取 基準
○エネルギー 650ｋｃａｌ（小学生）
○エネルギー 830kcal（中学生）
○たんぱく質（小中共通）
摂取エネルギー全体の13～20％
○脂質（小中共通）
摂取エネルギー全体の20～30％

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話：0980-44-3774

12月の栄養指導目標

寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは３食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

冬休み中の食生活

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。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

ご存じですか？年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至（12/22ごろ）

いとこ煮

かぼちゃ料理・小豆料理

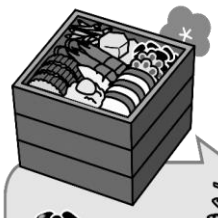
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日（12/31）

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる（諸説あり）。

正月（1/1～）



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆…健康
- きんとん……金運
- 伊達巻き…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り……豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも……子宝
- 数の子……子宝

関東風雑煮　関西風雑煮

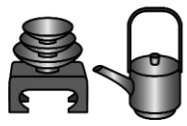
お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

あんもち雑煮　小豆雑煮

お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。長寿を願い、若い人から順に飲む。



冬至にジューシーを作ろう！食べよう！

動画でレシピが見られる
琉球料理レシピをYouTubeでチェック
基本となる
クファジューシー▶

❀今月のウチナー行事食❀　21日冬至献立

冬至は一年で昼が一番短くなる日。その頃の寒さをウチナーグチで「トゥンジービーサ」といい、寒さが一段と厳しくなる。冬の時期の健康を願い、田芋やチンヌク（里芋）を入れたジューシーをご先祖様に供え、家族の繁栄と健康を願う。

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など（1・2群）	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど（3・4群）	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など（5・6群）	調味料・だしなど
小4年欠食 1（金）	牛乳	あみパン			あみパン（小麦・乳・大豆）	
		冬瓜のクリームスープ	とりにく いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	とうがん たまねぎ にんじん	こむぎこ バター	しろワイン シママース こしょう とりぼね ローレルは
		わかさぎのスパイシー揚げ	わかさぎ		こむぎこ かたくりこ あぶら	シママース りょうりしゅ ガーリックパウダー（小麦） チリパウダー
		ビーンズナッツサラダ	いんげんまめ ひよこまめ	だいこん きゅうり とうみょう コーン シークワーサー にんにく	アーモンド オリーブあぶら さとう	シママース
		りんご		りんご		
4（月）	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		キムチスープ	ぶたにく あつあげ わかめ	はくさい こまつな にんじん しょうが にんにく		りょうりしゅ キムチのもと（りんご・大豆） シママース ぶたぼね テンメンジャン（小麦・大豆） うすくちしょうゆ みりんふう
		サイコロステーキ	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく	さとう オリーブあぶら	シママース こしょう あかワイン しょうゆ みりんふう
		ブロッコリーサラダ	いんげんまめ ひよこまめ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	マヨネーズ さとう	シママース こしょう フレンチドレッシング（28品目なし）
		スナックアーモンド			スナックアーモンド（アーモンド）	
5（火）	牛乳	大根飯	とりにく チキアギ（卵・大豆）	だいこん にんじん だいこんば	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら	りょうりしゅ シママース しょうゆ みりんふう かつおぶし
		にゅうめん	うおぞうめん（28品目なし） もずく JAみそ	かいわれ	そうめん（小麦）	みりんふう かつおぶし
		焼き豆腐アーサだれ	とうふ アーサ		さとう あぶら	しょうゆ みりんふう かつおぶし
		キャベツのゆかり和え	ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり コーン	さとう	りょうりしゅ うすくちしょうゆ とくのうす ゆかりこ（28品目なし）
6（水）	牛乳	魚と野菜のスパゲティー	ツムブリ	カリフラワー こまつな キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく	スパゲティー（小麦） オリーブあぶら	シママース しろワイン こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン（鶏肉）
		ポテトのチーズ煮	チーズ プレスハム（豚肉・鶏肉・大豆）	パセリ	じゃがいも バター	シママース ウージパウダー こしょう
		ミニトマト		ミニトマト		
		ごまマシュマロ		レーズン	ごま アーモンド コーンフレーク マシュマロ（豚肉・ゼラチン） バター	シママース
7（木） 二十四節気 大雪	牛乳	玄米ごはん			こめ げんまい	
		のっぺい汁	あつあげ とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	さといも	りょうりしゅ しょうゆ うすくちしょうゆ シママース みりんふう かつおぶし
		鯖のごまみそ焼き	さば しろみそ	しょうが	りょうりしゅ ごま さとう	りょうりしゅ みりんふう
		雪花和え	おから ちくわ（小麦・大豆）	きゅうり にんじん れんこん	マヨネーズ さとう	うすくちしょうゆ す
		柿		かき		

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など（1・2群）	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど（3・4群）	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など（5・6群）	調味料・だしなど
8 （金）	牛乳	アーモンド揚げパン	きなこ（大豆）		コッペパン（小麦・乳・大豆） あぶら アーモンド さとう	
		豆腐団子スープ	とうふ ぶたにく ひじき たまご JAみそ	ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん しめじ かいわれ	かたくりこ	うすくちしょうゆ シママース りょうりしゅ こしょう とりぼね
		ごまポテトサラダ		りんご きゅり コーン	じゃがいも マヨネーズ ごま さとう	シママース しょうゆ す こしょう
		ベビーチーズ	ベビーチーズ			
		オレンジ		オレンジ		
11 （月）	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		野菜カレー	ぶたにく ぶたレバー いんげんまめ スキムミルク	とうがん たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご	じゃがいも あぶら	カレーこ ガラムマサラ ウージパウダー カレーフレーク あかワイン ぶたにく ローレルは
		ゆで卵	たまご			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ もも パイン		
12 （火）	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		やさいふりかけ				やさいふりかけ（28品目なし）
		チャプスイ	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ きくらげ しょうが	かたくりこ ごまあぶら	りょうりしゅ シママース しょうゆ こしょう テンメンジャン（小麦・大豆） チキンブイヨン（鶏肉）
		茎わかめの和え物	くきわかめ わかめ のり こんぶ ちくわ（小麦・大豆）	だいこん とうみょう シークヮーサー	ごま さとう	しょうゆ す
		野菜チップス		ゴーヤー れんこん ごぼう	さつまいも かたくりこ あぶら	シママース しょうゆ す こしょう
13 （水）	牛乳	ソース焼きそば	ぶたにく ちくわ（小麦・大豆） あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	ちゅうかめん（小麦・大豆） あぶら	やきそばソース（小麦・大豆・豚肉・りんご） シママース りょうりしゅ こしょう
		きびなご中華だれ	きびなご	ながねぎ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	りょうりしゅ しょうゆ す みりんふう
		肉まん	にくまん（小麦・大豆・豚肉・ごま）			
		棒々鶏	とりにく	だいこん しょうが きゅうり とうみょう	ラーゆ（ごま） さとう ごまあぶら ごま	りょうりしゅ しょうゆ す
		桃のコンポート		ももコンポート（もも）		
14 （木）	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		あさりの佃煮	あさり かつおぶし	しいたけ きくらげ しょうが	さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう
		バンジ鶏汁	バンジどり（鶏肉） こんぶ JAみそ	パパイヤ こまつな にんじん しょうが		りょうりしゅ かつおぶし バンジどりほね
		ゴーヤーチャンプルー	たまご とうふ ぶたにく かつおぶし	ゴーヤー	あぶら	シママース しょうゆ
		みかん		みかん		
15 （金）	牛乳	なかよしパン			なかよしパン（小麦・乳・大豆）	
		いちごジャム		いちご シークヮーサー	さとう	
		ドイツ風スープ	ウインナー（豚肉） いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ セロリ ほうれんそう えだまめ にんにく	じゃがいも オリーブあぶら	うすくちしょうゆ シママース こしょう しろワイン とりぼね ローレルは
		魚のアーモンドチーズ焼き	ツムブリ チーズ		マヨネーズ アーモンド あぶら	しろワイン シママース こしょう ウージパウダー パセリ
		白菜ソテー	ベーコン（豚肉・大豆）	はくさい ピーマン さやいんげん にんにく	あぶら	シママース こしょう しょうゆ
18 （月）	牛乳	ゆかりごはん			こめ むぎ	ゆかりこ（28品目なし）
		石狩汁	さけ あつあげ とうにゅう JAみそ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ	さつまいも バター	りょうりしゅ かつおぶし
		唐草卵焼き	たまご とうふ とりにく ひじき	とうみょう	じゃがいも あぶら	りょうりしゅ ウージパウダー うすくちしょうゆ シママース みりんふう
		昆布の和え物	こんぶ かにふうかまぼこ（28品目なし）	だいこん キャベツ ゴーヤー シークヮーサー	さとう	うすくちしょうゆ シママース
19 （火）	牛乳	もちきびごはん			こめ もちきび	
		ためぬき汁	あつあげ JAみそ	とうがん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	じゃがいも ごまあぶら	かつおぶし
		魚の花園焼き	ほき チーズ あおのり	たまねぎ ピーマン にんにく	マヨネーズ あぶら	りょうりしゅ シママース こしょう ウージパウダー
		いとこ煮	あずき	かぼちゃ	たいも さとう	しょうゆ みりん りょうりしゅ かつおぶし
20 （水）	牛乳	スパゲティーミートソース（麺）			スパゲティー（小麦） オリーブあぶら あぶら	シママース パセリ バジル
		スパゲティーミートソース（ソース）	ぶたにく ぶたレバー だいず	たまねぎ にんにく セロリー トマト	あぶら さとう	あかワイン デミグラスソース ウージパウダー ウスターソース シママース こしょう オレガノ
		お魚ナゲット＆星のポテト	すりみ（小麦・大豆） おから とうふ ひじき あおのり	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら ほしのポテト（28品目なし）	シママース こしょう うすくちしょうゆ ウージパウダー
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン コーン シークヮーサー	マヨネーズ あぶら さとう	シママース こしょう
		オレンジ		オレンジ		
21 （木） 第３木曜 琉球料理 の日 冬至に よせて	牛乳	冬至ジューシー	ぶたにく こんぶ	しいたけ にんじん ねぎ	こめ むぎ たいも あぶら	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう シママース かつおぶし ぶたぼね
		大根のみそ汁	JAみそ	だいこん こまつな たまねぎ		かつおぶし
		魚天ぷら	ほき たまご		こむぎこ あぶら	シママース りょうりしゅ
		スーネー	とうふ あまくちしろみそ ツナ	にがな	ごま さとう	
		みかん		みかん		
22 （金） ２学期 終業	牛乳	バーガーパン			バーガーパン（小麦・乳・大豆）	
		スライスチーズ	スライスチーズ			
		ハンバーグソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご スキムミルク	たまねぎ	パンこ（小麦） あぶら バター さとう	シママース パプリカパウダー ナツメグ こしょう ケチャップ デミグラスソース あかワイン
		トマトスープ	ベーコン（豚肉・大豆）	キャベツ にんじん トマト セロリー にんにく	オリーブあぶら さとう	あかワイン シママース こしょう オレガノ とりぼね ローレルは
		もみの木サラダ	ひよこまめ	ブロッコリー きゅうり ピーマン コーン	アーモンド マヨネーズ さとう	フレンチドレッシング（28品目なし） シママース こしょう バジル
		クリスマスケーキ			クリスマスケーキ（大豆）	

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目（乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド）の表示をしています。　※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、***小麦・大豆***を含みます。②酢・特濃酢は、***小麦***を含みます。③ウスターソースは、***大豆・りんご***を含みます。④カレーフレークは、***小麦・大豆・牛肉・鶏肉***を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、***大豆***を含みます。⑥デミグラスソースは、***小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン***を含みます。⑦マーガリンは、***乳・大豆・豚肉***を含みます。

⑧バターは、***乳***を含みます。⑨枝豆、もやしは***大豆が原料***となります。⑩ツナは、***大豆***を含みます。⑪マヨネーズは、***卵・大豆・りんご***を含みます。⑫JAみそは、***大豆***を含みます。⑬あぶらは、***大豆***を含みます。

⑭オイスターソースは、***大豆***を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、***かき***を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、***いかやえび、かにの稚魚が混入***していることがあります。