



令和6年度
(2024年)

12月予定献立

※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)
 ○脂質 (小中共通)
 ○摂取エネルギー全体の13~20%
 ○摂取エネルギー全体の20~30%

大宜味村立学校給食センター

住所：大宜味村饒波2204-1

電話：0980-44-3774

大宜味小HPに予定献立を掲載しています

日付	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
小学校2 年(月) 琉球楽器 給食	黒米ごはん 中身の吸い物 ウズラ豆腐 大根のシークワサーウサチ カラキチンスコウ	豚中身 豚肉 魚すり身(小麦・大豆) 豆腐 おから 卵	椎茸 生姜 こんにやく にんじん 木くらげ グリーンピース 大根 シークワサー	米 黒米 ごま油 砂糖 小麦粉 ラード(豚肉) 砂糖	ウーヅパウダー 料理酒 醤油 シママース 豚骨 鰹節 ウーヅパウダー シママース シママース 特濃酢 カラキチパウダー
3 (火)	中華おこわ 汁ビーフン 小魚とナッツの甘がらめ 抹茶蒸しパン	豚肉 鶏肉 カエリ 大豆 卵 牛乳	にんじん ごぼう たけのこ 枝豆 生姜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 豆苗 生姜 レーズン	米 もち米 ごま油 ごま油 アーモンド ごま 水あめ 小麦粉 砂糖 油	料理酒 醤油 みりん風 シママース 鶏骨 料理酒 淡口醤油 みりん風 シママース 鶏骨 醤油 みりん風 抹茶 ウーヅパウダー ベーキングパウダー
4 (水)	魚のクリームスパゲティ 焼ハッシュポテト ひじきチーズサラダ	さめ いんげん豆 スキムミルク 豆乳 青のり ひじき プレスハム チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ ミックス野菜(28品目なし) コーン 大根 キャベツ 豆苗	スパゲティ オリーブ油 油 じゃが芋 かたくり粉 油 オリーブ油 砂糖	シママース こしょう パセリ ワイン シママース ウーヅパウダー カレー粉 レモン果汁 特濃酢 シママース こしょう
小5年次食 5 (木)	麦ごはん 豚肉の柳川鍋風 揚げ豆腐のピリ辛だれ アーモンド和え みかん	豚肉 チキアギ(卵・大豆) 卵 揚げ用豆腐(大豆・小麦) かに風かまぼこ(28品目なし)	ごぼうにんじん 玉ねぎ 長ねぎ さやいんげん 椎茸 こんにやく 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 しめじ にんにく みかん	米 麦 油 砂糖 油 ごま油 砂糖 アーモンド ごま油 砂糖	料理酒 淡口醤油 みりん風 シママース ウーヅパウダー 鰹節 豆板醤(28品目なし) ケチャップ 醤油 料理酒 パプリカ粉 淡口醤油
小5年次食 6 (金)	チーズチリサンド 雑穀スープ コールスローサラダ	いんげん豆 大豆 豚レバー 牛肉 チーズ 鶏肉	玉ねぎ 木くらげ トマト にんにく 小松菜 白菜 にんじん 生姜 キャベツ にんじん きゅうり	コッペパン(小麦・乳・大豆) 油 砂糖 押麦 五穀(28品目なし) マカロニ(小麦) ごま油 油 マヨネーズ 砂糖	ワイン ナツメグ チリパウダー ウーヅパウダー ケチャップ シママース デミグラスソース チキンブイオン(鶏肉) 料理酒 淡口醤油 シママース こしょう 鶏骨 ローレル 特濃酢 レモン果汁 シママース こしょう
9 (月)	麦ごはん 豆腐と白菜の中華煮 しいらの甘辛揚げ 涼拌三絲	豆腐 鶏肉 しいら 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 プレスハム 錦糸卵(卵)	大根にんじん 玉ねぎ 白菜 木くらげ 生姜 にんにく 生姜 きゅうり 豆苗 キャベツ にんじん	米 麦 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 ごま	料理酒 甜面醬 醤油 みりん風 シママース 鶏骨 料理酒 醤油 みりん風 淡口醤油 特濃酢
10 (火)	オムライス ひとくちケチャップ こんにやくサラダ キャロットケーキ	鶏肉 オムライス卵焼き(卵・大豆) ひじき ツナ 卵 牛乳	ピーマン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく こんにやく キャベツ にんじん ほうれん草 にんじん	米 麦 パター マヨネーズ 砂糖 ごま 小麦粉 ケーキミックス(小麦・大豆) 砂糖 パター アーモンド	ワイン ウーヅパウダー パプリカ粉 ケチャップ シママース こしょう 醤油 鶏骨 ケチャップ 淡口醤油 醤油 特濃酢 ベーキングパウダー ウーヅパウダー
11 (水)	五目みそラーメン にらまんじゅう 棒々鶏	豚肉 JAみそ にらまんじゅう(小麦・卵・ごま・大豆・豚肉) 鶏肉	キャベツ もやし 豆苗 コーン 木くらげ にんにく 大根 きゅうり かいわれ 生姜	中華麺(小麦・大豆) ごま油 油 パター 砂糖 油 ラー油(ごま) 砂糖 ごま油 ごま	料理酒 醤油 豆板醤(28品目なし) シママース こしょう ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 豚骨 料理酒 醤油 酢
12 (木)	麦ごはん チムシンジ風 魚の照り焼き タマナーチャンプルー	豚レバー 豚肉 JAみそ かじき 厚揚げ コンビーフハッシュ(牛肉)	にんじん にんにく 生姜 にんにく にんじん キャベツ もやし 豆苗	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 油	料理酒 鰹節 醤油 みりん風 シママース 醤油 こしょう
13 (金)	食パン ココアビーンズ あさりのクリームチャウダー 野菜と卵のソテー オレンジ	いんげん豆 あさり スキムミルク 牛乳 ベーコン 卵	冬瓜 玉ねぎ 豆苗 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン オレンジ	食パン(小麦・乳・大豆) 砂糖 水あめ じゃが芋 小麦粉 パター 生クリーム 油 砂糖	ココアパウダー ワイン シママース こしょう 鶏骨 ローレル シママース 醤油 こしょう チキンブイオン(鶏肉)
16 (月)	麦ごはん ポークカレー 彩り卵焼き フルーツヨーグルト	豚肉 豚レバー 卵 ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 大根 りんご トマト にんにく 生姜 グリーンピース ミックス野菜(28品目なし) ほうれん草 もも バイナ ナナ	米 麦 じゃが芋 油 さつま芋 油	料理酒 クミン ウーヅパウダー カレー粉 カレーフレーク ウスターソース 豚骨 チキンブイオン(鶏肉) 料理酒 みりん風 シママース こしょう
17 (火) 冬至 (12/21) によせて	もちきびごはん 冬至かぼちゃのみそ汁 魚の人参ソース焼き 五目白和え 野菜沖繩そば	油揚げ JAみそ しいら 青のり 豆腐 甘口白みそ 豚肉 コンビーフハッシュ(牛肉)	玉ねぎ 白菜 えのき かぼちゃ にんじん 小松菜 ほうれん草 にんじん しめじ こんにやく	米 もちきび マヨネーズ 油 ごま 砂糖	鰹節 シママース こしょう 料理酒 ウーヅパウダー 醤油 シママース みりん風 料理酒 こしょう 豚骨 鰹節
18 (水)	ちくわの磯辺天ぷら 大根のうっちゃん漬	ちくわの磯辺天ぷら(小麦・大豆) 大根	キャベツ もやし 人参 にら にんにく 生姜	米 麦 砂糖 砂糖	シママース 酢 うっちゃん粉
19 (木) 第3木曜 琉球料理 の日 食育の日	冬至ジュシー アーサー いかげそのから揚げシークワサーかけ グンボーイリチー アーモンド揚げパン	豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 昆布 アーサー 豆腐 いかげそ 鶏肉 甘口白みそ きな粉	椎茸 にんじん ねぎ にんにく シークワサー ごぼう 生姜	米 チンヌク(ニ里芋) ラード(豚肉) かたくり粉 油 砂糖 油 なかよしパン(小麦・乳・大豆) 油 アーモンド 砂糖 黒糖	シママース 醤油 みりん風 料理酒 鰹節 ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 淡口醤油 シママース 鰹節 料理酒 シママース 鰹節
20 (金)	粟米湯 回鍋肉 オレンジ	鶏肉 卵 豚肉	玉ねぎ コーン キャベツ ピーマン ねぎ にんじん 生姜 にんにく オレンジ	油 じゃが芋 かたくり粉 油 ごま油 かたくり粉	料理酒 淡口醤油 シママース こしょう 鶏骨 シママース 料理酒 コチュジャン(大豆) 甜面醬 ウーヅパウダー みりん風 醤油
23 (月)	もずく丼(麦ごはん・もずくあん) 大根のみそ汁 じゃが芋の中華和え	もずく 豚肉 大豆 油揚げ わかめ JAみそ ちくわ(小麦・大豆)	にんじん 玉ねぎ 生姜 えのき ピーマン コーン 大根 玉ねぎ きゅうり 豆苗	米 麦 油 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま	料理酒 醤油 みりん風 ウーヅパウダー 豆板醤(28品目なし) シママース 鰹節 鰹節 淡口醤油
24 (火)	麦ごはん チリムッチ汁 鱈のソース焼き うま塩キャベツ りんご	豚肉 JA 甘口白みそ 鯖 塩昆布(小麦・大豆)	大根 にんじん 豆苗 生姜 キャベツ きゅうり にんじん りんご	米 麦 さつま芋 芋くず 砂糖 ごま油	料理酒 鰹節 料理酒 みりん風 醤油 ウスターソース 淡口醤油
25 (水)	スパゲティミートソース ポテトフライ もみの木サラダ ボンデードーナツ	豚肉 豚レバー 大豆 ツナ	玉ねぎ セロリ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ にんじん 豆苗 コーン にんにく	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋 かたくり粉 油 砂糖 油 ボンデードーナツ(小麦・卵・乳・大豆)	シママース こしょう バジル オレガノ ワイン ウーヅパウダー デミグラスソース ウスターソース シママース パセリ レモン果汁 特濃酢 シママース こしょう

※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)を表示しています。使用頻度の多い調味料は以下に記載します。 ※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。

- ①醤油・淡口醤油(小麦・大豆)②酢・特濃酢(小麦)③ウスターソース(大豆・りんご)④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉)⑤デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)⑥マーガリン(乳・大豆・豚肉)
 ⑦バター(乳)⑧豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・油揚げ(大豆)⑨マヨネーズ(卵・大豆・りんご)⑩枝豆・もやし(大豆が原料)⑪ツナ(大豆)⑫JAみそ(大豆)⑬油(大豆)⑭オイスターソース(大豆 濃煎・かき)
 ⑮甜面醬(小麦・大豆)⑯コチュジャン(大豆)⑰プレスハム・ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)⑱ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉)※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に(いかやえび、かにの稚魚が混入あり)

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を
つけよう

の (飲) み物は甘くない
ものを選ぼう

し っかり手を洗って
から食事をしよう

い ち(1)日3食、
規則正しく食べよう

冬至にジュシーを作ろう！食べよう！

動画でレシピが見られる
基本となる
琉球料理レシピをYouTubeでチェック

ふ ゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで
食べよう

や さい(野菜)を
たっぷり食べよう

す すんで、おうちの
人のお手伝い
をしよう

みんなでお食事を囲む
機会をつくらう

を (お)やつは時間と量
を決めてとろう

—以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。