

◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよみ教室	5
伊良波小	588	合計	8,165
豊崎小	815		
ゆたか小	762		

学 校	学 校	E	P	F
給食の 栄 養 基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

令和4年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

12月の予定献立表



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

給食センター見学に来てくれました！

コロナ禍でお休みしていた給食センター見学を、9月から再開しています。伊良波小2年生のみなさんはセンターのお部屋や実際に作っている様子を見て、給食への理解をさらに深めていました。



いろんな果物が登場してます！

給食では、オレンジ・バナナ・巨峰・梨・みかんなど、いろんな種類の果物が登場します。バナナは品質を確認しながら、1本ずつ房から外して数えます。手間がかかる作業が多い果物です。みなさんもおいしく食べてくださいね。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしていた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていきたいと思います。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにグダグダ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

こんだて	5(月) こんにゃくの英語名が怖い				6(火) 冬の牛乳は一味違う！				7(水) 二十四節気：大雪(たいせつ)				8(木) 事納め(ことおさめ)				9(金) 手洗いを見直そう！			
	レモンゼリー、ギョーザ、ごはん、キムチ、肉じゃが				オレンジ1/4、豚肉の柳川風、わかめごはん、魚ソーメン汁				ルーロー飯、ルーロー飯の具、ごはん、鶏団子、中華スープ				カミカミ、かわはぎフライ、手作りふりかけ、ごはん、御事汁(おことじる)				バナナ、シューマイ、ちゃんぽん、中華麺、ちゃんぽん麺の具			
小	E 661	P 23.7	F 19.7		E 565	P 27.5	F 14.6		E 541	P 26.6	F 14.1		E 585	P 24.6	F 14.8		E 683	P 27.9	F 18	
中	E 767	P 27	F 21.6		E 664	P 31.7	F 16		E 643	P 31.1	F 15.4		E 686	P 28.4	F 16.1		E 786	P 33.3	F 21.7	
こんだて	12(月) 漢字の日(僧兵汁とは?)				13(火) ビタミンの日				14(水) 体を暖める根菜				15(木) 琉球料理の日				16(金) 韓国料理：キンパ			
	親子丼、親子丼の具、ごはん、りんご1/6、僧兵汁(そうへいじる)				ジャム、サラダ、コッペパン(その他の学校)、きなこ揚げパン(中学校)、ポーク、ビーンズ				ささみのシークワサーサラダ、ごはん、根菜マーボー豆腐				チキナーイリチー、かぼちゃ天ぷら、ごはん、アーサ入りゆし豆腐汁				キンパ、キンパの具、ごはん、お芋の大福、サムゲタン風スープ			
小	E 592	P 31.6	F 15.3		E 596	P 27.2	F 21.8		E 540	P 24.8	F 14.7		E 578	P 25.3	F 16.4		E 602	P 29.5	F 13.2	
中	E 688	P 35.7	F 16.3		E 681	P 32.4	F 22.5		E 642	P 28.5	F 16.3		E 680	P 29.4	F 17.8		E 701	P 34.7	F 14.2	
こんだて	19(月) みそは方言で「ンス」				20(火) 香辛料でポカポカに				21(水) 気仙沼はどこにある？				22(木) トウジー(冬至)の食べ物				23(金) 冬休みの食生活			
	焼きのり、ウミンス(梅みそ)、ごはん、シブインブシー				フルーツ白玉、ごはん、ポークカレー				みかん、トマトの木こり風スパゲティ、気仙沼カツオカツ				ししゃもフライ、ひじきごはん(その他の学校)、トウジージュシー(中学校)、かぼちゃのみそ汁				タコライス、チーズ、タコス、ミート、ごはん、いちごモンブラン、キャベツのコンソメスープ			
小	E 572	P 25.6	F 14.1		E 633	P 20	F 14.4		E 532	P 24.1	F 14.9		E 507	P 21.2	F 13.6		E 700	P 29.7	F 20.4	
中	E 675	P 29.2	F 15.5		E 793	P 23.8	F 16.3		E 603	P 28.2	F 16.4		E 616	P 33.6	F 16.6		E 836	P 34.1	F 21.7	

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★

☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。

令和4年12月 アレルギー献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

ア…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵 乳…乳及び乳製品 麦…小麦 ピ…落花生(ピーナッツ) そ…そば エ…えび カ…かに
あ…あわび 鶏…鶏肉 牛…牛肉 豚…豚肉 ゼ…ゼラチン サ…さけ さ…さば 豆…大豆 い…いくら イ…イカ
カシ…カシューナッツ ま…まつたけ バ…バナナ パ…パイン マ…マンゴー オ…オレンジ リ…りんご キ…キウイフルーツ
ゼ…ゼラチン や…やまいも も…もも アモ…アーモンド く…くるみ ご…ごま ※義務表示及び推奨表示含む原材料を表示しています。

日	曜日	こんだて	おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	調味料
1	木	牛乳 ア乳 なかよしパン ^ア 麦、乳、豆 ジャイアンシチュー ^ア 鶏、豆、麦、豚 のび太のサラダ ^ア 豆	脱脂粉乳 鶏肉、白いんげん豆、豆乳 マッシュルーム製造工場では小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。	小麦粉、砂糖、ショートニング 紅イモ、じゃがいも、大豆油、小麦粉、乳不使用マーガリン	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム	イースト チキンブイオン、乳なしホワイトルウ
2	金	牛乳 ア乳 ごはん ^ア 無 冬瓜と厚揚げの煮もの ^ア 豚、豆、鶏、麦 チキンナゲット ^ア 麦、豆、鶏、豚	豚肉、かまぼこ、厚揚げ 鶏肉、大豆	こめ 三温糖 コーンスターチ、パン粉、豚脂、小麦粉、なたね油、パーム油、大豆油、でんぷん	とうがん、にんじん、小松菜、こんにゃく、にんにく	かつお節、ポークブイオン、みりん、酒、しょうゆ しょうゆ、チキンスープ、香辛料、しょうゆ、ポークエキス
5	月	牛乳 ア乳 ごはん ^ア 無 キムチチーズ肉じゃが ^ア 豚、麦、豆、り、さ、乳 ギョーザ ^ア 麦、豆、豚 レモンゼリー ^ア 無	豚肉、油揚げ、チーズ 豚肉 寒天	こめ 三温糖、大豆油、じゃがいも 豚脂、でんぷん、大豆油、砂糖、小麦粉 本品製造工場ではえび、かに、卵、乳成分、ごまを含む製品を製造しています。	にんにく、にんじん、玉ねぎ、あお豆、こんにゃく、白菜キムチ きゃべつ、玉ねぎ、にら、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、かつお節 しょうゆ、香辛料
6	火	牛乳 ア乳 わかめごはん ^ア 無 魚ソーメン汁 ^ア 豚、鶏、麦、豆 豚肉の柳川風 ^ア 豚、豆、卵、ご、麦、鶏 オレンジ1/4 ^ア オ	わかめ かまぼこ、もずく 豚肉、油揚げ、卵、高野豆腐	こめ、砂糖 ごま油、三温糖、ごま、大豆油	白菜、にんじん、長ねぎ、えのきたけ ごぼう、玉ねぎ、パクチョイ、しいたけ、しょうが オレンジ	かつお節、ポークブイオン、しょうゆ しょうゆ、みりん、かつお節、ポークブイオン
7	水	牛乳 ア乳 ごはん ^ア 無 鶏団子中華スープ ^ア 麦、豆、鶏 ルーロー飯(具) ^ア 豚、麦、豆	鶏団子 豚肉 鶏団子の製造工場では卵・乳成分を含む製品を製造しています。	こめ 鶏団子(パン粉) 黒糖、大豆油、ネギ油、でんぷん	だいこん、にんじん、しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、小松菜、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが	かつお節、チキンブイオン、しょうゆ オイスターソース、みりん、酒、しょうゆ
8	木	牛乳 ア乳 ごはん ^ア 無 お事汁(おことじる) ^ア 豚、鶏、豆 手づくりふりかけ ^ア ご、麦、豆 カミカミかわはぎ天ぷら ^ア 麦、豆	豚肉、金時豆、みそ しらすぼし、糸けずり かわはぎ	こめ じゃがいも、里芋 ごま、ごま油、三温糖 小麦粉、パン粉、大豆油、砂糖	大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ 小松菜	かつお節、ポークブイオン 酒、しょうゆ
9	金	牛乳 ア乳 中華麺 ^ア 麦 ちゃんぽん麺の具 ^ア 鶏、麦、豆、ご、豚 シューマイ ^ア 豚、麦 バナナ ^ア バ	鶏肉、かまぼこ 豚肉	小麦粉、なたね油、水あめ ごま油、大豆油、でんぷん 皮(小麦粉)、でんぷん、砂糖	本製品は、卵を使用した設備で製造しています。 にんにく、きくらげ、たけのこ、コーン、にんじん、白菜、チンゲン菜、えのきたけ、しょうが たまねぎ、しょうが バナナ	しょうゆ、酒、みりん、八宝菜の素、オイスターソース、ポークブイオン、かつお節
12	月	牛乳 ア乳 ごはん ^ア 無 僧兵汁(そうへいじる) ^ア 豚、豆、鶏 親子丼の具 ^ア 鶏、卵、豆、麦 りんご1/6 ^ア リ	豚肉、みそ 鶏肉、ちくわ、卵	こめ 里芋 大豆油、三温糖	大根、にんじん、小松菜、にんにく にんじん、たまねぎ、きゃべつ、グリーンピース、にんにく りんご	かつお節、チキンブイオン 酒、みりん、しょうゆ
13	火	牛乳 ア乳 揚げパン(中学校) ^ア 麦、乳、豆 コッペパン(小学校) ^ア 麦、乳、豆 ポークビーンズ ^ア 豚、豆、鶏、麦 ビタミンサラダ ^ア 豆、オ、リ チョコジャム(小学校) ^ア 乳、豆	脱脂粉乳、きなこ 脱脂粉乳 豚肉、大豆 ツナ 大豆、脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング、黒糖、大豆油 小麦粉、砂糖、ショートニング じゃがいも、大豆油、三温糖 大豆油 植物油、砂糖、ココア 本品工場では、小麦、落花生(ピーナッツ)を含む製品を製造しています。	玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、にんにく かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、玉ねぎ、にんじん、オレンジ果汁、レモン果汁、りんご果汁	イースト イースト ポークブイオン、ウスターソース、ポークビーンズ缶、トマトソース、ケチャップ にんじンドレッシング
14	水	牛乳 ア乳 ごはん ^ア 無 根菜マーボー豆腐 ^ア 豚、豆、麦、牛、ゼ、ご、鶏 ささみのシークワサーサラダ ^ア 鶏、麦、豆	豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ 鶏肉、寒天	こめ ごま油、大豆油、でんぷん 春雨、三温糖、オリーブ油	とうがん、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、れんこん、あお豆、しょうが きゅうり、にんじん、もやし、シークワサー果汁	麻婆豆腐の素、コチュジャン、テンメンジャン、しょうゆ、オイスターソース、ポークブイオン 酢、しょうゆ

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料
15	木	 ⑦乳	ごはん⑦無		こめ		
			アーサ入りゆし豆腐汁⑦豆	ゆし豆腐,アーサ,みそ			かつお節
			チキナーイリチー⑦豚、豆、麦	豚肉,チキアギ,ツナ,高野豆腐	大豆油	からしな,玉ねぎ,にんじん,もやし,小松菜,にんにく	しょうゆ
			かぼちゃ天ぷら⑦麦、豆	本品工場では、卵、乳成分、えびを含む製品を製造しています。	小麦粉,でんぷん,大豆油,なたね油,パーム油	かぼちゃ	
16	金	 ⑦乳	ごはん⑦無		こめ		
			サムゲタン風スープ⑦鶏、麦、豆	鶏肉	無圧ペン麦,でんぷん	にんじん,大根,長ねぎ,しいたけ,にんにく,しょうが	かつお節,チキンブイヨン,しょうゆ
			キンパ井の具⑦牛、豆、ご、麦、り、さ	牛肉,かまぼこ,ツナ,高野豆腐,のり	ごま油,三温糖,ごま,でんぷん	ほうれん草,にんじん,白菜キムチ,にんにく	しょうゆ,みりん,酒,テンメンジャン
			お芋の大福⑦無		さつまいも,もち粉,砂糖,なたね油,水あめ,コーンスターチ		
19	月	 ⑦乳	ごはん⑦無		こめ		
			シブインブシー⑦豚、豆、鶏、麦	豚肉,かまぼこ,厚揚げ	三温糖	冬瓜,にんじん,小松菜,こんにゃく	かつお節,ポークブイヨン,みりん,酒,しょうゆ
			ウミンス(梅みそ)⑦豆、りやきのり⑦無	みそ,糸けずりのり	三温糖,大豆油	梅びしお	みりん
20	火	 ⑦乳	ごはん⑦無		こめ		
			ポークカレー⑦豚、鶏、乳、麦、豆、り	豚肉,鶏レバー,脱脂粉乳	じゃがいも,マーガリン,小麦粉,大豆油,生クリーム	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,コーン,にんにく	カレー粉,カレールウ,ウスターソース,ケチャップ,デミグラスソース,チャツネ
				デミグラスソース工場では、特定原材料7品目のうち、えび・かに・卵・乳成分・落花生を含む製品を生産しています。			
			フルーツ白玉⑦豆、も、パ	黒豆	もち米,でんぷん,砂糖	みかん,もも,梨,ぶどう,パイン,チェリー	
21	水	 ⑦乳	トマトの木こり風スパゲティ⑦麦、豆、豚、鶏	豚肉,鶏レバー,ツナ	スパゲティ(小麦),大豆油,オリーブ油,三温糖	にんじん,玉ねぎ,しめじ,しいたけ,えのきたけ,トマト,にんにく	ポークブイヨン,デミグラスソース,ウスターソース,ケチャップ,トマトピューレ
				デミグラスソース工場では、特定原材料7品目のうち、えび・かに・卵・乳成分・落花生を含む製品を生産しています。			
			気仙沼カツオカツ⑦麦、豆	かつお	パン粉,砂糖,小麦粉,植物油,大豆油,でんぷん	玉ねぎ,しょうが	しょうゆ
						本品製造工場ではえび、卵、乳成分を含む製品を製造しています。	
22	木	 ⑦乳	みかん⑦無(オレンジの場合は⑦オ)			みかん (オレンジに変わる場合があります)	
			トウジンジーシュー(中学校)⑦豚、豆、鶏、麦	豚肉,かまぼこ,厚揚げ,ひじき	米,無圧ペン麦,田芋,大豆油,紅芋	にんじん,ねぎ,しいたけ	かつお節,ポークブイヨン,しょうゆ,酒,みりん
			ひじきごはん(小学校)⑦麦、豆、鶏	ひじき,鶏肉,油揚げ,大豆	米,砂糖	にんじん,こんにゃく,しいたけ	しょうゆ,鰹節エキス,魚介エキス,みりん,魚介エキス,かきエキス,昆布,椎茸エキス
			かぼちゃのみそ汁⑦豚、豆	豚肉,油揚げ,みそ		かぼちゃ,玉ねぎ,小松菜,にんじん,しいたけ	かつお節
23	金	 ⑦乳	ししゃもフライ⑦麦、豆	子持ちししゃも	パン粉,小麦粉,大豆油,バター粉		
			ごはん⑦無		こめ		
			きゃべつのコンソメスープ⑦麦、豚、鶏、豆		じゃがいも,ABCマカロニ(小麦)	きゃべつ,にんじん,玉ねぎ	ポークブイヨン,かつお節,しょうゆ
			タコスミート⑦牛、豚、豆、麦、鶏	牛肉,豚肉,高野豆腐	大豆油	にんじん,玉ねぎ,にんにく,トマト	ウスターソース,ケチャップ,クッキングソース,しょうゆ,ポークブイヨン,トマトピューレ,カレー粉,ナツメグ,チリミックス,クミン,パプリカ
			スライスチーズ⑦乳	乳			
			いちごモンブラン⑦豆	豆乳,寒天	白餡,砂糖,米粉水あめ,ココア,さつまいも,でんぷん		
				本製品工場では、乳成分・卵・小麦・りんご・ごま・オレンジ・ゼラチン・アーモンドを含む製品を生産しています。			

調味料名	アレルギー	調味料名	アレルギー
ポークブイヨン	鶏、豚	ポークビーンズ缶	麦、豆、豚
チキンブイヨン	鶏	カレールウ	麦、豆、り
テンメンジャン	麦、豆	乳不使用マーガリン	豆

コチュジャン	豆	※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。 家庭、学級においても毎日確認してください。 ※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。 ※チキンブイヨン,ポークブイヨンは、小麦、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンを含む製品の同一ライン上で製造しています。 ※かまぼこは基本的に卵なしの製品を使用しております。 ※かまぼこ、ボール天、魚そうめん等の練り製品工場では、卵、小麦、乳、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。 原材料の魚は、えび・かにを食べています。
みそ	豆	
乳無しホワイトルウ	麦、豚	
デミグラスソース	麦、鶏	
ツナフレーク	豆	※しょうゆ・酢に含まれている『大豆・小麦』は醸造過程で消失しますので、アレルギーに表示しない場合があります。 ※アーサ・もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています。※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。 ※カワハギ、わかめ、のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。 ※大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。 ※揚げ物に使用する大豆油は、2～3回程度使用しております。 ※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問合せ下さい。 ※シママース、こしょうの表示はしておりません。
麻婆豆腐の素	麦、豆、牛、豚、ぜ、ご	
白菜キムチ	麦、り、豆、さ	
オイスターソース	無	
肉団子	麦、豆、鶏	
八宝菜の素	麦、豆、ご、鶏、豚	
にんじんドレッシング	オ、豆、り	
チャツネ	り	
梅びしお	り	
クッキングソース	豚	
ウスターソース	無	