

学校給食摂取基準

- \*エネルギー650kcal(小学校)
- \*エネルギー830kcal(中学校)
- \*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%

# 令和7年 12月 給食だより



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。

## 冬休みの食生活~10のポイント

<b>た</b> (食) べすぎに気を つけよう 	<b>の</b> (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう 	<b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう 
<b>み</b> ンなで食卓を囲む 機会をつくろう 	<b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	<b>以上のことを心掛けて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</b> 	

●今帰仁給食センターでは、たまご・乳・えび・かに・落花生・アーモンド・

カシューナッツ・くるみ・バナナの対応を行っています。(11月から除去食の提供は停止しています。)

※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は【代替食なし】で表示します。

●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務8品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。

表示義務8品目 : 卵、乳、小麦粉、そば、落花生、くるみ、えび、かに

推奨20品目 : アーモンド、カシューナッツ、ごま、いか、いくら、あわび、さけ、さば、大豆、  
牛肉、豚肉、鶏肉、バナナ、オレンジ、キウイ、もも、りんご、やまいも、まつたけ、ゼラチン

### よく使用する調味料・食材アレルギー一覧

- ・しょうゆ(小麦 大豆) ・赤だし(大豆 さば 鶏肉) ・酢、特濃酢(小麦)
- ・豆腐、豆乳、おから、赤みそ、あまくちみそ、油あげ、大豆油、厚揚げ(大豆) ・マーガリン(大豆、乳) ・バター(乳)
- ・ツナ(大豆) ・ゴマ油(ごま) ・鶏だし骨(鶏肉、卵) ・豚だし骨(豚)
- ・カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) ・ホワイトルウ(乳 小麦 大豆 牛肉 鶏肉)
- ・豆板醤(大豆 小麦) ・料理酒(小麦)
- ・デミグラスソース(小麦 鶏肉) ・チキンブイヨン(鶏) ・ポークブイヨン(鶏 豚)
- ・マヨネーズは卵抜きのマヨネーズ使用(大豆) ・オイスターソース(かきエキス、魚醤)

※海藻類、もずく、あさり、しらす、いか、のり等の漁場にはえび・かに類が生息しています。

※揚げ油(大豆)は数回しようしています。 ※天候・食材の都合により、献立を変更する場合があります。