



令和7年 12月 給食だより



令和7年度
今帰仁村学校給食センター
TEL:0980-56-2106

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%

ふゆ やす 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
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	い 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、おうちの人とのお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう	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。	

●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。