



# 12月給食だより



天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。



毎月19日は  
食育の日！

19日は子ども達と  
食卓を囲んで、家庭で  
食事を楽しみましょう！



献立名

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



**もうすぐ冬休み！** 早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

### 風邪予防に とりたいた栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



### 献立紹介

6学年家庭科  
「献立を工夫しよう」  
名護小学校6年生が五  
大栄養素について学び、  
栄養のバランス、季節、  
予算、組合せ、地域食  
材を意識し考えた献立  
が登場します。

このマークが目印です。



献立名

1 (月)

きゅうりのちくわあえ

牛乳

フルーツヨーグルト

麦ごはん マーボー豆腐

2 (火)

ツナサラダ

牛乳

厚焼きたまご

トマト

食パン クリームスープ

3 (水)

牛乳

ポテトサラダ

煮込みうどん

サクサクヌガー

4 (木)

牛乳

りんご

ミニ肉まん

麦ごはん おでん

5 (金)

牛乳

中華であつたまろう！

春雨サラダ

チキン

チャーハン

春巻き

献立名

8 (月)

牛乳

ブロッコリータルタルサラダ

魚フライ

コッペパン

チンゲン菜のクリーム煮

9 (火)

牛乳

元気ヨーグルト

麦ごはん

チキンカレー

卵オムレツ

しらす和え

10 (水)

牛乳

じゃがいもチーズ煮

沖縄風焼きそば

きびなごアーサフライ

11 (木)

牛乳

欠食：大北幼

いわしのみそ煮

ひじきのチーズサラダ

麦ごはん

肉団子スープ

12 (金)

牛乳

オレンジ

ヌンクーグア

アーサ雑炊

ハンペンフライ

献立名

15 (月)

牛乳

沖縄給食

もずくのかき揚げ

フルーツ白玉

麦ごはん

なかみ汁

16 (火)

牛乳

ハリハリ漬け

麦ごはん

そばろ煮

じゃがいものみそ汁

17 (水)

牛乳

さくさくクッキー

ほうれん草のクリームパスタ

かいそうサラダ

18 (木)

牛乳

八宝菜

ターサイパオズ

麦ごはん

中華スープ

19 (金)

牛乳

黒糖蒸しケーキ

ポテトライス

スーナー

献立名

22 (月)

牛乳

ちくわの磯部揚げ

筑前煮

麦ごはん

ゆし豆腐

23 (火)

牛乳

ヤンニヤムチキン

キャベツサラダ

ピタパン

ライスチャウダー

24 (水)

牛乳

欠食：名護幼

心まであつたまろう！

野菜のあえものみかん

炊き込みご飯

モンスターコロケ

25 (木)

牛乳

クリスマスケーキ

タコライス

麦ごはん

タコスミート

野菜サラダ

チーズ

たまごスープ

クリスマスにちなんで

🍷なご産(県産)食材🍷  
12月の食材

- ・豚肉・鶏肉・鶏卵
- ・冬瓜・葉ねぎ
- ・きゃべつ・もやし
- ・パパイヤ・にら
- ・きゅうり・大根
- ・からし菜
- ・島みかん

給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。

2025 12月詳細献立

名護学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 / 曜 日	献立名	アレルギー対応			調味料・だしなど
		卵 おもに卵・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	魚 おもに魚の骨子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	乳 おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1 /月	麦ごはん			米 麦	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ	人参 玉ねぎ 椎茸 じゃがいも 生薬 にんにく	三温糖 ごま油 かつくり粉 こめ油	しょうゆ 塩 豆板醤 (大豆) 甜面醤 (小麦 大豆)
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト (乳)	バナナ みかん バイン		
	きゅうりのちくわ和え	ちくわ (大豆)	きゅうり 人参 もやし	ごま ごま油 三温糖	しょうゆ 塩 酢
2 /火	麦パン			麦パン (小麦 乳 大豆)	
	トマトクリームスープ	鶏肉	人参 玉ねぎ パセリ にんにく トマト	こめ油	クチャップ デミグラスソース (小麦 鶏肉) 塩 ハヤシルー (小麦 大豆 牛肉) コシユウ みりん 鶏だし
	厚焼き玉子	たまご 豆腐 ささみチャック (鶏) チーズ (乳)	玉ねぎ ビーマン	こめ油 三温糖 かつくり粉	酒 しょうゆ みりん
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ 玉ねぎ コーン	三温糖 ノンエッグマヨ	塩 こしょう マスタード
3 /水	黒豆みそ汁	豚肉 油揚げ チキアキ (大豆) みそ	白豆 小松菜 人参 玉ねぎ 椎茸	うどん (小麦) こめ油	しょうゆ 酒 みりん
	サクサクスカー		レーズン	ごま アーモンド マーガリン マッシュロ (セラチン) 三温糖 コーフレーク	ココア
	ポテトサラダ	鶏肉ソーセージ (小麦 大豆)	コーン フロッコリー アボガド	さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨ 三温糖	塩 こしょう マスタード
4 /木	麦ごはん			米 麦	
	おでん	昆布 ちくわ (大豆) 厚揚げ (大豆) ウィンナー (豚肉)	大根 こんにゃく	じゃがいも	花かつお しょうゆ みりん 酒 塩
	ミニ肉まん	ミニ肉まん (小麦 大豆 豚肉 ごま)			
	りんご		りんご		
5 /金	チキンチャーハン	たまご 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	米 麦 三温糖 こめ油	塩 こしょう 白ワイン 豚だし
	香焼き	香焼き (豚 小麦 大豆) 大豆油			
	香揚げ	ハム (豚肉 鶏肉 大豆)	もやし 人参 きゅうり 木くらげ	三温糖 ごま油 醤油	しょうゆ 塩
8 /月	コッペパン			コッペパン (乳 小麦 大豆)	
	チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉 白豆 納豆粉 (乳)	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	じゃがいも こめ油 薄力粉 (小麦) マーガリン	塩 こしょう 豚だし
	魚フライ	魚フライ (小麦 大豆) 大豆油			
	フロッコリータルタルサラダ	たまご	フロッコリー 玉ねぎ コーン 人参	ノンエッグマヨ 三温糖	酢 マスタード 塩 こしょう
9 /火	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 白豆	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生薬	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 豚だし
	フレンチオムレツ	フレンチオムレツ (たまご)			
	しらす和え	しらすぼし のり 糸餅	アスパラガス キャベツ 人参	三温糖	しょうゆ 塩 酢
	元氣ヨーグルト	元氣ヨーグルト (乳)			
10 /水	沖縄風焼きそば	豚肉 ちきあき イカ 青のり	玉ねぎ 人参 キャベツ 木くらげ もやし じゃがいも	沖縄そば (小麦 大豆) こめ油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
	きびなごアサフライ	きびなごアサフライ (小麦) 大豆油			
	じゃがいもチーズ煮	ベーコン (豚肉 大豆) チーズ (乳)	玉ねぎ パセリ にんにく	じゃがいも こめ油	塩 こしょう
11 /木	麦ごはん			米 麦	
	肉団子スープ	肉団子 (鶏 豚 小麦)	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生薬	醤油	鶏だし 塩 こしょう しょうゆ
	いわしのみそ煮	いわしのみそ煮 (大豆)			
	ひじきのチーズサラダ	ひじき 大豆 ツナ チーズ (乳)	きゅうり コーン あお豆	三温糖 ノンエッグマヨ	塩 こしょう
	アーサ焼酎	アーサ 鶏肉 みそ	人参 小松菜 大根 じゃがいも	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
12 /金	ハンペンチーズフライ	チーズハンペンフライ (たまご 小麦 乳 大豆 魚肉すりみ) 大豆油			
	ヌンクワ	豚肉 昆布	冬菇 人参 いんげん 小松菜 こんにゃく		花かつお しょうゆ みりん 酒
	オレンジ		オレンジ		
	麦ごはん			米 麦	
15 /月	ななみ汁	豚肉 ななみ	しいたけ こんにゃく ねぎ 生薬		しょうゆ 酒 豚だし 花かつお 塩
	フルーツ白玉		バナナ みかん 養糖 (もも) シークワサー	グラニュー糖 白玉団子 (大豆)	白ワイン
	もずくのかき揚げ	たまご もずく	玉ねぎ 人参	さつまいも 薄力粉 (小麦) 大豆油	塩
	麦ごはん			米 麦	
16 /火	そぼろ煮	牛肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん コーン 生薬	こめ油 三温糖	しょうゆ みりん 酒 豆板醤 (大豆) 花かつお
	じゃがいものみそ汁	わかめ 油揚げ みそ	人参	じゃがいも	花かつお 塩
	ハリハリ揚げ	昆布	切干大根 バクチョイ きゅうり 人参	三温糖 ごま	しょうゆ キムチ味 (りんご 大豆)
	麦ごはん			米 麦	
17 /水	ほうれん草のクリームパスタ	鶏肉 いか チーズ (乳) 豆乳	マッシュルーム 人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	パスタ (小麦) オリーブ油 マーガリン 薄力粉 (小麦)	塩 こしょう 鶏だし 白ワイン
	かいそうサラダ	海軍ミックス わかめ ツナ	大根 きゅうり	三温糖	しょうゆ 酢 青じそドレッシング
	サクサククッキー	たまご きな粉 (大豆)		薄力粉 (小麦) 三温糖 チョコチップ (乳) コーンフレーク アーモンド マーガリン	ベーキングパウダー
18 /木	麦ごはん			米 麦	
	中華スープ	オーシャンキング	チンゲン菜 ねぎ しいたけ 生薬	ごま油 かつくり粉	豚だし 塩 しょうゆ 酒
	八宝菜	豚肉 イカ	白豆 人参 竹の子 木くらげ ビーマン 生薬	こめ油 かつくり粉	オイスターソース しょうゆ みりん 塩
	ターサイパオズ	ターサイパオズ (小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉)			
19 /金	ポテトライス	ベーコン (豚肉 大豆) チーズ (乳) ひよこ豆	ビーマン 玉ねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも こめ油	塩 こしょう しょうゆ 卵黄 豚だし
	スーナー	豆腐 ツナ みそ	ほうれん草 人参	ごま ごま油 三温糖	酢
	黒糖蒸しケーキ	牛乳	レーズン	薄力粉 (小麦) 強力粉 (小麦) 黒糖 グラニュー糖	黒糖 ベーキングパウダー
22 /月	麦ごはん			米 麦	
	ゆし豆腐	豆腐 アーサ			しょうゆ 塩 花かつお
	筑前煮	鶏肉	レンコン 竹の子 大根 人参 小松菜 こんにゃく ぬきさや	三温糖	みりん 酒 塩 豚だし キムチ味 (りんご 大豆) しょうゆ
	ちくわの漬物揚げ	ちくわ (大豆) たまご 青のり		薄力粉 (小麦) 大豆油	塩 こしょう
23 /火	ピタパン			ピタパン (小麦 乳 大豆)	
	ヤンニャムチキン	鶏肉	にんにく	かつくり粉 ごま油 三温糖 ぽちみつ 大豆油	クチャップ しょうゆ コチジャン (小麦 大豆)
	キャベツサラダ	ベーコン (豚肉 大豆)	キャベツ きゅうり 小松菜 人参	ノンエッグマヨ 三温糖	減塩フレンチドレッシング 酢 塩
	ライスチャウダー	ウィンナー (豚肉) あさり レンズ豆 豚脂粉 (乳)	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	麦 じゃがいも 薄力粉 (小麦) マーガリン	ホワイトフレーク (小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉) 塩 こしょう カレー粉 豚だし
24 /水	たきこみ飯	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ	人参 しめじ ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 酒 花かつお
	モンスターコロッケ	モンスターコロッケ (乳 小麦 鶏肉 大豆)			
	野菜のあえもの	しらすぼし わかめ 糸餅	大根 きゅうり	ごま ごま油 三温糖	酢 しょうゆ 塩
	みかん		みかん		
25 /木	麦ごはん			米 麦	
	タコライス (肉)	牛肉 大豆	人参 玉ねぎ 木くらげ ビーマン にんにく	こめ油	クチャップ ウスターソース デミグラスソース チリソース (小麦) チリパウダー パプリカ粉 塩 タバコ サルサソース (大豆)
	タコライス (野菜)	チーズ (乳)	トマト キャベツ		
	たまごスープ	たまご 大豆の華	白豆 ほうれん草	かつくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし
クリスマスケーキ	クリスマスケーキ (大豆)				

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている**28品目**のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・フレンチ・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。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、**大豆**です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、**いぬえびだめに**の稚魚が混入していることがあります。

よく使用する調味料のアルルギーの一覧)

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(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豆腐、豆乳、おから、赤みそ、白みそ、麦みそ、甘口みそ、油あげ、厚揚げ、大豆油(大豆)

⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(小麦・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(小麦・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし(骨・鶏肉) ⑫豚だし(豚肉)