

令和7年  
12月の予定献立表



中城村学校給食共同調理場  
電話番号 895-5701

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働け力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650 kcal	24.0 g	21.7g
中学校		830 kcal	41.5 g	27.7 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	1日(月) 	2日(火) 	3日(水) 	4日(木) 	5日(金) 
こ ん だ て	8日(月) 	9日(火) 	10日(水) 	11日(木) 	12日(金) ●しまにんじんのひ 
こ ん だ て	15日(月) 欠食: 中小 	16日(火) 	17日(水) 	18日(木) ●りゅうきゅうりょうりのひ 	19日(金) ●しょくいくのひ 
こ ん だ て	22日(月) ●トウンジー(とうじ) 	23日(火) 	24日(水) 	25日(木) ●クリスマス 	よいお年を 

かぜをひかないようにね！

12月12日 島ニンジンの日

たんぱく質

にく さかな たまご だいず ぎゅうにゅう  
肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



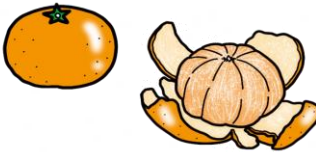
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にいい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
の葉 じゃがいも かき みかん  
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

中城村では、いい人参のごろ合わせで、12月12日を「島ニンジンの日」と制定しました。

これから旬を迎える島ニンジン。たくさん食べて、冬に負けない体を作りましょう♪

◎おすすめ料理◎  
チムシンジ(レバーのおつゆ)  
チデークニーイリチー(人参の炒め煮)

～今月の献立について～




















- ・12日(金) 島ニンジンの日  
中城村産の島ニンジンを使用した汁物が登場する予定です
- ・22日(月) トウンジー(冬至)  
田芋を使ったトウンジージュージーが登場します
- ・25日(木) クリスマス献立  
クリスマスケーキが登場します♪2学期もよく頑張りました😊

学校給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日)

2025年12月

詳細献立表

中城村学校給食共同調理場  
TEL：895-5701

日	曜日		こんだて 毎日牛乳がつかます	主な材料と体内での働き			調味料
				(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	香辛料
1	月		コーンピラフ	鶏肉	米・麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく	チキンブイヨン(鶏肉)、シママース、こしょう、ガーリックパウダー
			ラタトゥイユ		オリーブ油、三温糖	とうがん、ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト	トマトピューレ、ケチャップ、シママース、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ
			かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃのひき肉フライ(小麦・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油(大豆)		
2	火		ごはん		米		
			県産マグロの魚汁	まぐろ		とうがん、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	酒、赤みそ、白みそ、花かつお
			フータシヤー	卵、ツナ	麩(小麦・大豆)、サラダ油(大豆)	キャベツ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ、酒、シママース、こしょう
3	水		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			冬瓜のクリームスープ	鶏肉、白いんげん豆、スキムミルク(乳)	じゃがいも	とうがん、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、こしょう、豚だし骨(豚肉)
			スラッピージョー	豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	赤ワイン、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、トマトソース(大豆)、ケチャップ、ナリソース、ナリパウダー
			アーモンド(中学生のみ)		アーモンド		
4	木		ごはん		米		
			春雨スープ	鶏肉	緑豆はるさめ、ごま油(ごま)、片栗粉	にんじん、はくさい、長ネギ、こまつな、しいたけ	しょうゆ、シママース、花かつお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
			レバニラいため	豚レバー、豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	酒、オイスターソース、しょうゆ、シママース、こしょう
			オレンジ			オレンジ	
5	金		ごはん		米		
			チキンカレー	鶏肉、豚レバー、大豆、白いんげん豆	じゃがいも、小麦粉、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、かぼちゃ	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、カレー粉、ウスターソース、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、シママース
8	月		ビーンズサラダ	大豆、ひよこ豆	アーモンド、エッグケアマヨネーズ(大豆)	大根、にんじん、きゅうり、あお豆(大豆)、コーン	しょうゆ、コーンクリーミードレッシング
			高菜ご飯	鶏肉	米、麦、ごま油(ごま)、サラダ油(大豆)	たかな漬(小麦・大豆・ごま)、にんじん、コーン、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、チキンブイヨン(鶏肉)、花かつお
			根菜のきんぴらいため	豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、白いりごま、ごま油(ごま)	ごぼう、れんこん、こんにゃく、にんじん、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、七味唐辛子(ごま)、シママース、花かつお
			県産厚焼き玉子	県産厚焼きたまご(卵・小麦・大豆)			
9	火		みそラーメン(麺)		中華めん(小麦・大豆)		
			みそラーメン(汁)	豚肉、なると	ごま油(ごま)	コーン、もやし、白菜、にら、長ネギ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、白みそ、赤みそ、オイスターソース、豚だし骨(豚肉)、豚かたスープ(豚肉・鶏肉・りんご)、花かつお
			切り干し大根の和え物	ちくわ	三温糖、白すりごま	にんじん、きゅうり、キャベツ、切干しだいこん	酢、しょうゆ
			紅芋のきな粉がけ	きな粉(大豆)	紅いも、黒糖、三温糖		
10	水		ごはん		米		
			もずくのみそ汁	もずく	ごま油(ごま)	とうがん、えのきたけ、にんじん、長ネギ、しょうが	花かつお、赤みそ、白みそ
			ウカライリチー	豚肉、おから(大豆)、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、もやし、木くらげ、にら	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお
			りんご			りんご	
11	木		ごはん		米		
			かきたま汁	卵、豆腐(大豆)	片栗粉	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、シママース、花かつお
			ひじきと麩炒め	ひじき、豚肉、ちくわ、油揚げ(大豆)、大豆	麩(小麦・大豆)、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、にら	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお
			白身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆)	サラダ油(大豆)		
12	金		ごはん		米		
			島にんじんと鶏肉の汁	鶏肉		島ニンジン、とうがん、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、シママース、花かつお
			グンボーイリチー	豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	ごぼう、にんじん、インゲン	麦みそ、しょうゆ、花かつお
15	月		ごはん		米		
			麻婆豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油(ごま)、片栗粉	にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、しょうが、にんにく	シママース、赤みそ、テンメシヤン(小麦・ごま・大豆)、しょうゆ、豆板醤、酒、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
			パンサンズー		緑豆はるさめ、白いりごま、三温糖、ごま油(ごま)	にんじん、きゅうり、大根	酢、しょうゆ
16	火		鶏ごぼうごはん	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	ごぼう、にんじん、しめじ、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお
			こんにゃく炒め	豚肉	ごま油(ごま)、サラダ油(大豆)	こんにゃく、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ	しょうゆ、シママース
			さばの塩こうじやき	さば			塩こうじ
17	水		黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)		
			白菜のクリーム煮	鶏肉、あさり	じゃがいも、小麦粉、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、白菜、しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー、パセリ、にんにく	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、豚だし骨(豚肉)、シママース
			ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)			
			バナナ			バナナ	
18	木		ごはん		米		
			イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)	練り白ごま	しいたけ、こんにゃく	酒、甘口白みそ、花かつお、豚だし骨(豚肉)
			タマナーチャンブルー	豚肉、豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、シママース、こしょう
			ウムクジアンダーギー		ウムクジアンダーギー、サラダ油(大豆)		
19	金		ごはん		米		
			チムシンジ	豚肉、豚レバー	じゃがいも	とうがん、にんじん、にら、にんにく、しょうが	赤みそ、白みそ、花かつお
			大根のウサチー	糸削り	白いりごま、三温糖	きゅうり、大根、にんじん	しょうゆ、酢
22	月		焼きししゃも	子持ちししゃも			
			トウジンジュシー	豚肉、白かまぼこ(大豆)	米、田芋、サラダ油(大豆)	にんじん、しいたけ、にら	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお
			ミミガーの酢みそあえ	豚ミミガー	三温糖、白ごま	大根、きゅうり、もやし、シークワサー	シママース、酢、甘口白みそ、しょうゆ
23	火		小魚のから揚げ	小魚スプラット	片栗粉、サラダ油(大豆)		シママース、ガーリックパウダー
			ごはん		米		
			サムゲタン風スープ	鶏肉、豆腐(大豆)	麦、白いりごま、ごま油(ごま)、片栗粉	木くらげ、にんじん、えのきたけ、長ネギ、しょうが、にんにく	豚だし骨(豚肉)、シママース、酒、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)
24	水		ビビンバ(肉みそ)	豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、木くらげ、しいたけ、にんにく、しょうが	赤みそ、みりん、しょうゆ
			ビビンバ(ナムル)		三温糖、白いりごま、ごま油(ごま)	にんじん、もやし、大根、こまつな	しょうゆ、酢
			おでん	厚揚げ(大豆)、つくね(小麦・鶏肉・大豆)、ごぼうかき揚げ、ウインナー(豚肉)、こんぶ	三温糖	大根、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、花かつお、シママース
25	木		はくさいの梅肉和え	糸削り	三温糖	はくさい、きゅうり、もやし、にんじん	梅肉(りんご・大豆)、しょうゆ、酢
			ミートソーススパゲティ	豚肉、豚レバー、大豆	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	にんじん、たまねぎ、セロリ、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく、トマト	白ワイン、ミートソース(小麦・豚肉・大豆)、ケチャップ、トマトソース(大豆)、トマトソース、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、チキンブイヨン(鶏肉)、ガーリックパウダー
			ブロッコリーサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、シークワサー	マスタード、酢
			クリスマスケーキ		クリスマスケーキ(大豆)		

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。  
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。  
4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。  
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。  
6. 海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆



令和7年度



中城村学校給食共同調理場

## 食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれています。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう!



給食センターでも手洗いはより気を付けて行っていますよ!



親指をつかみ、ねじるように洗う



指を組んで指の間を洗う



ねこの手にして、指先を洗う



手の甲も洗う



手首もねじるように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチでよくふきとる



はい、きれい!

### 学校給食における作業中の手洗いマニュアル



1 流水で汚れを洗い落とす  
手を水でぬらし、汚れを洗い流します。



2 手洗い用石けん液を泡立てる  
手洗い用石けん液を適量手にとり、泡立てます。



3 手全体を洗う  
手の平、甲、指先、指の間、親指の付け根など手全体を洗います。



4 流水でよくすすぐ  
流水で石けん液が除去されるまで十分にすすぎます。



この頃になると、スーパーで白菜を見る事が多くなりますね。

この時期は、白菜の糖分がまし、甘みもまして最もおいしくなります♪

☆クイズのヒント☆  
白菜の言葉に注目してね!

Q1. 白菜の旬はいつ?

ア 春  
イ 夏  
ウ 秋  
エ 冬



Q2. 白菜がたくさん作られる県は?

ア 北海道  
イ 茨城県と長野県  
ウ 広島県と島根県  
エ 高知県と香川県  
オ 鹿児島県

