



10月給食たより

うるま市津堅学校給食調理
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005



食べ物大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

10月4日の給食にうるま市で飼育されている「あやはし牛」を使用したハンバーグがです。素材にこだわったハンバーグ♪ お楽しみに！



Hamburg steak

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえど何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん モロヘイヤ ほうれん草
レバー かぼちゃ
ウナギ ギンダラ

10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民族ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。

バームブラック



- ★給食では、「株式会社 ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える		
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質		
1 (金)	牛乳			牛乳				
	黒米ごはん	こめ,黒米						
	イナムドッチ			豚肉,焼き抜きかまぼこ,白みそ	にんじん,こんにゃく,しょうが			ぬちまーす,花かつお
	魚の天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油		まぐろ,たまご				ぬちまーす,花かつお
	パパイヤときゅうりの和え物	三温糖			パパイヤ,にんじん,きゅうり			和風ドレッシング,しょうゆ,酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 713 kcal		たんぱく質 36.4 g	脂質 21.4 g		炭水化物 89 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 840 kcal		たんぱく質 40.3 g	脂質 24.3 g		炭水化物 109.8 g	
4 (月)	牛乳			牛乳				
	うっちゃんライス	こめ						うっちゃん
	黄金芋のクリームスープ	黄金芋,小麦粉,無塩バター		無添加ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	にんじん,玉ねぎ,セロリ,しめじ,パセリ,コーン			チキンブイヨン,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ
	あやはし牛ハンバーグ			あやはし牛ハンバーグ				
	シークワーサーサラダ	三温糖,オリーブ油			ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン			しょうゆ,りんご酢,ぬちまーす,こしょう,シークワーサー
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 680 kcal		たんぱく質 28 g	脂質 21.3 g		炭水化物 91 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 863 kcal		たんぱく質 33.8 g	脂質 24.4 g		炭水化物 123 g	
5 (火)	牛乳			牛乳				
	あわごはん	こめ,あわ						
	春雨スープ	はるさめ			にんじん,にら,きくらげ,たまねぎ			チキンブイヨン,ぬちまーす,しょうゆ,チキンコンソメ
	厚揚げの甘酢炒め	三温糖,サラダ油		厚揚げ	だいこん,にんじん,れんこん			しょうゆ,みりん,酢,ケチャップ,中華の素
	わかめときゅうりの和え物	三温糖,ごま油		わかめ,ツナ	きゅうり,にんじん,コーン			ぬちまーす,しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 579 kcal		たんぱく質 18.7 g	脂質 15.4 g		炭水化物 89.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 692 kcal		たんぱく質 21.5 g	脂質 16.9 g		炭水化物 109.9 g	
6 (水)	牛乳			牛乳				
	鶏の照り焼き丼	こめ,三温糖		鶏肉,錦糸卵	長ねぎ			しょうゆ,みりん
	豆腐のみそ汁			豆腐,白みそ,赤みそ	こねぎ			花かつお
	小松菜のごま和え	ごま			小松菜,にんじん,れんこん			しょうゆ
	くだもの				かき			
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 647 kcal		たんぱく質 38.8 g	脂質 14.9 g		炭水化物 86.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 740 kcal		たんぱく質 45.3 g	脂質 16.2 g		炭水化物 100.7 g	
7 (木)	牛乳			牛乳				
	五穀米ごはん	こめ		五穀米				
	トビウオのつみれ汁			とびうおボール	とうがん,にんじん,長ねぎ,しょうが			花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	豚肉のしょうが焼き	調合油		豚肉	しょうが			しょうゆ,みりん
	キャベツの和風サラダ				キャベツ,にんじん,小松菜,コーン			花かつお,和風ドレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 726 kcal		たんぱく質 33.3 g	脂質 25 g		炭水化物 86.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 865 kcal		たんぱく質 39 g	脂質 28.5 g		炭水化物 106.3 g	
8 (金)	牛乳			牛乳				
	パエリア	こめ,こめ油,オリーブ油		鶏肉,イカ,あさり	にんじん,赤パプリカ,いんげん			白ワイン,しょうゆ,ぬちまーす
	オニオンスープ				にんじん,いんげん,マッシュルーム,たまねぎ			鶏ガラ,チキンコンソメ
	鮭のグラタン	無塩バター,小麦粉		べにざけ,牛乳,ナチュラルチーズ	ほうれん草			ぬちまーす
	サラダ	三温糖,オリーブ油			ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン			しょうゆ,りんご酢,ぬちまーす,こしょう
	ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ						
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 770 kcal		たんぱく質 33.7 g	脂質 25.8 g		炭水化物 96.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 864 kcal		たんぱく質 36.7 g	脂質 28.2 g		炭水化物 111.7 g		

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
13 (水)	牛乳		牛乳		
	コッパン	コッパン			
	ABCスープ	じゃがいも,ABCマカロニ	ミックスビーンズ	にんじん,キャベツ,にんにく,パセリ	ぬちまーす,しょうゆ
	鶏肉のバジルソテー		鶏肉	にんにく,シークワサー果汁	ぬちまーす,ジェノパソース
	エビサラダ	マヨネーズ	たまご,エビ	フロコリー,にんじん,コーン,きゅうり	こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 682 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 34.4 g	炭水化物 55.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 816 kcal	たんぱく質 38.7 g	脂質 38.7 g	炭水化物 72.4 g
14 (木)	牛乳		牛乳		
	親子丼	こめ,こめ油,三温糖	たまご,鶏肉	にんじん,たまねぎ,とうみょう,しいたけ	料理酒,花かつお,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう
	なすの味噌汁		みそ	なす,にんじん,ねぎ,たまねぎ	花かつお
	紅芋プリン	紅イモペースト,三温糖	牛乳,生クリーム,寒天,ゼラチン		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 609 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 18.5 g	炭水化物 82.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 773 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 20.8 g	炭水化物 112.1 g
15 (金)	牛乳		牛乳		
	ソーキそば	三温糖,めん	焼き抜きかまぼこ,豚ソーキ	にんにく,しょうが	しょうゆ,料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	ごぼうのゴママヨ和え	マヨネーズ,すりごま,ごま	ツナ	ごぼう,にんじん,コーン,きゅうり	しょうゆ
	くだもの			りんご	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 530 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 17.1 g	炭水化物 69.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 245 kcal	たんぱく質 9.2 g	脂質 13.3 g	炭水化物 22.6 g
18 (月)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	かき卵もずく汁	でん粉	たまご,もずく	ほうれん草,にんじん	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ
	さばの生姜煮		さばの生姜煮		
	ほうれん草の和え物	三温糖,ごま		ほうれん草,もやし,コーン	しょうゆ,りんご酢
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 620 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 85.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 713 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 104.6 g
19 (火)	牛乳		牛乳		
	もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖	もずく,豚肉,牛ひき肉,鶏レバー	小松菜,にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお
	すまし汁		豆腐	にんじん,とうがん,しいたけ,こねぎ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	サーターアングギー	小麦粉,グラニュー糖,紅イモペースト,サラダ油	たまご,牛乳		ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 626 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 81.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 771 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 108.4 g
20 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	ポトフ		ウインナー	かぶ,にんじん,キャベツ,セロリ,たまねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ,こしょう
	魚のトマトチーズ焼き	マヨネーズ	キングクリップ,チーズ	トマト	ぬちまーす,こしょう
	カレー風味のパパイアサラダ	三温糖	ツナ	パパイア,きゅうり,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう,酢,カレー粉
	手作りプリン	三温糖	牛乳,生クリーム,たまご		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 815 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 32.4 g	炭水化物 95.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 984 kcal	たんぱく質 39.7 g	脂質 37.6 g	炭水化物 117.9 g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
21 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,むぎ			
	五目みそ汁	じゃがいも	赤みそ,白みそ	小松菜,だいこん,にんじん,ねぎ	花かつお
	鶏肉のから揚げ	でん粉,小麦粉,サラダ油	鶏肉	にんにく	ぬちまーす,こしょう,料理酒,みりん,しょうゆ
	もすくの和え物	三温糖,ごま油	もすく	きゅうり,にんじん,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ* - 668 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 86.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	1レキ* - 772 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 22.8 g	炭水化物 107 g
22 (金)	牛乳		牛乳		
	フィッシュバーガー	バーガーパン			
		小麦粉,パン粉,サラダ油	ホキ,たまご	ピクルス,パセリ	ぬちまーす
			スライスチーズ	キャベツ	
	クラムチャウダー	じゃがいも,マーガリン,小麦粉	あさり,脱脂粉乳	とうがん,にんじん,セロリ	ぬちまーす,こしょう,チキンブイヨン,鶏ガラ
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ* - 818 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 35.7 g	炭水化物 83.5 g
一食当たりの栄養価(中)	1レキ* - 937 kcal	たんぱく質 41.6 g	脂質 41.2 g	炭水化物 96.5 g	
25 (月)	牛乳		牛乳		
	ごはん	こめ			
	カレーライス	こめ油	豚肉	にんじん,たまねぎ,なす,かぼちゃ,トマト	料理酒,カレールウ,ケチャップ,ウスターソース,鶏ガラ,カレー粉
	ポテトサラダ	じゃがいも	たまご	にんじん,きゅうり,たまねぎ	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ* - 612 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 19.9 g	炭水化物 86.1 g
一食当たりの栄養価(中)	1レキ* - 778 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 116.1 g	
26 (火)	牛乳		牛乳		
	あぐー豚丼	こめ,グラニュー糖	あぐーぶた	にんじん,たまねぎ,しいたけ,しょうが	花かつお,しょうゆ,みりん
	きのこのすまし汁			えのき,しめじ,ほうれん草,長ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	たこときゅうりの和え物	三温糖	たこ,わかめ	きゅうり	穀物酢,しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ* - 468 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 11.4 g	炭水化物 54.6 g
一食当たりの栄養価(中)	1レキ* - 533 kcal	たんぱく質 40.2 g	脂質 12.1 g	炭水化物 63.5 g	
27 (水)	牛乳		牛乳		
	チャーハン	こめ,むぎ,サラダ油	豚肉,たまご	にんじん,竹の子,きくらげ,にんにく	料理酒,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,中華だし
	わかめスープ	こめ油,ごま	わかめ	長ねぎ	料理酒,鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
	もすく餃子		もすく餃子		
	コンナムル	三温糖,ごま油	ごま	きゅうり,もやし,コーン,にんじん	しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ* - 657 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 25.2 g	炭水化物 78.9 g
一食当たりの栄養価(中)	1レキ* - 806 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 27.2 g	炭水化物 107.1 g	
28 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	白みそ,赤みそ	にんじん,こねぎ	花かつお
	さんまの梅煮		さんまの梅煮		
	3色おひたし			ほうれん草,しめじ,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ* - 574 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 15.3 g	炭水化物 84 g
	一食当たりの栄養価(中)	1レキ* - 720 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 105 g
29 (金)	牛乳		牛乳		
	ミートスパゲティー	スパゲティ,こめ油	牛ひき肉,豚肉,豚レバー,大豆	にんじん,マッシュルーム,にんにく,トマト缶	料理酒,ぬちまーす,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース
	かぼちゃのポタージュ	無塩バター,小麦粉	牛乳,鶏ガラ	カボチャペースト,たまねぎ,にんじん	ぬちまーす
	エビフライ	パン粉,調合油	車エビ,たまご		ぬちまーす
	紅芋カップケーキ	紅イモペースト,小麦粉,三温糖,無塩バター	たまご,牛乳		ベーキングパウダー,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ* - 868 kcal	たんぱく質 39.4 g	脂質 39.3 g	炭水化物 86 g
	一食当たりの栄養価(中)	1レキ* - 956 kcal	たんぱく質 42.7 g	脂質 42.1 g	炭水化物 97.7 g