



12月給食たより

うるま市学校給食センター
第一調理場

☎ 973-1111
☎ 973-1148

冬に食べる栄養の貯金箱

かぼちゃは、野菜の中でもとくに栄養のある食べ物です。こい緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道をしようぶにして、かぜなどのばい菌が体の中に入ってくるのを防いでくれます。

かぼちゃは夏にとれますが、皮があつくかたいので、栄養分をいさがすに冬まで保存しておくことができます。「栄養の貯金箱」というわけです。

昔の人は、「冬至（1年で一番昼が短い）」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。



冬休み中の食生活



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。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。



☆☆リクエスト給食☆☆

思い出の給食メニューの中からリクエスト！

今月から2月にかけて、リクエスト給食の提供が始まります♪

- ★12月6日 タコライス
- ★12月10日 ラーメン【みそラーメン】
- ★12月24日 ケーキ【クリスマスケーキ】

3年生の皆さんに聞きました

今月の給食もお楽しみに～！

《今月も食材の無償提供があります》

- 🌸 沖縄県学校給食会 様 より 12月2日(木)提供予定 県産お菓子【八島黒糖】
- 🌸 有限会社海屋 様 より 12月6日(月)提供予定 【浜比嘉産もずく】

有限会社海屋さんより無償提供していただいたもずくを12月献立では、『もずくの中華スープ』に使用します♪感謝しながら、いただきます。



アレルギー表示について



★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。



- ★給食では、「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。

欠食行事等	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	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
	1日 (水)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 玉葱 椎茸 しめじ 大根	醤油(小麦・大豆) だし昆布 ぬちまーす カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) かつお節	
		もやしのツナ和え	三温糖	ツナ	もやし 人参 きゅうり 白菜	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
		さつまいもの素揚げ	さつまいも 大豆油	揚げ① 大豆			
		カルフィッシュ	カルフィッシュ				
		一食当たりの栄養価	I 1杯 - 485 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 57.3 g	
★ 県産お菓子の無償提供 ★	2日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		魚の生姜焼き	三温糖	さわら	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
		ヌンクーグァー	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) 酒 ぬちまーす かつお節	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 にら 大根 にんにく	豚がら ぬちまーす かつお節	
		八島黒糖	八島黒糖				
		一食当たりの栄養価	I 1杯 - 846 kcal	たんぱく質 39.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 117.7 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
★もすくの無償提供★	3日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		白菜のキムチ煮	三温糖 ごま油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	しめじ いんげん 白菜 こんにゃく 人参 白菜キムチ(大豆)	キムチ液(大豆) 酒 醤油(小麦・大豆) かつお節	
		チリメン入ナムル	三温糖 ごま油	しらす	きゅうり 大根 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
		みかん			温州みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 637 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 16 g	炭水化物 94.6 g	
★もすくの無償提供★	6日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		タコミート	ごめ油	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく	赤ワイン ケチャップ チリミックス(小麦・豚肉・乳) チリソース ウスターソース チリパウダー トマトソース(大豆)	
		ポイルキャベツ			きゃべつ		
		スライスチーズ		チーズ(乳)			
		海屋の浜比嘉産もすくの中華スープ	ごま油 でん粉	海屋の浜比嘉産もすく 絹ごし豆腐(大豆) あさり	えのき 冬瓜 人参 ねぎ	豚から 醤油(小麦・大豆) かつお節 酒 ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 708 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 24 g	炭水化物 91.8 g	
★もすくの無償提供★	7日 (火)	牛乳		牛乳			
		コッパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		魚のハニーマスタード焼き	はちみつ	赤魚		白ワイン みりん 粒マスタード	
		ベジタブルスープ		鶏肉	玉葱 人参 大根 かぼちゃ トマト パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) しょう ぬちまーす	
		彩り野菜炒め	じゃがいも ごめ油	ベーコン(豚肉)	カリフラワー アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく	醤油(小麦・大豆) しょう ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 636 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 83 g	
★もすくの無償提供★	8日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		筑前煮	三温糖 ごめ油	鶏肉 ちきあげ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ いんげん こんにゃく れんこん 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 ぬちまーす	
		キャベツのじゃこ和え	三温糖 ごま油	しらす	きゃべつ 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
		納豆		納豆(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 705 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 17.3 g	炭水化物 102.4 g	
★もすくの無償提供★	9日 (木)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	米 ごめ油	豚肉 ひじき 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸	醤油(小麦・大豆) 豚から 酒 ぬちまーす かつお節	
		魚の梅みそがけ	三温糖	さば 甘白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	みりん ぬちまーす 酒	
		さつま汁	さつまいも じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ごぼう 人参 冬瓜 椎茸 ねぎ	豚から かつお節 ぬちまーす	
				一食当たりの栄養価	I礼ギ - 796 kcal	たんぱく質 41.2 g	脂質 25.9 g
★もすくの無償提供★	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		中華麺	中華めん(小麦・大豆)				
		みそラーメン	ごま油	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	チンゲンサイ 長ねぎ もやし コーン 生姜 にんにく たけのこ	コチジャン(大豆) 豚から チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす	
		野菜春巻き	パリパリの野菜たっぷり春巻き(ごま、大豆、小麦、鶏肉) 大豆油			揚げ② 大豆	
		白菜のゆず和え	三温糖	鶏肉	白菜 大根 人参 小松菜 ゆず皮	酢(小麦) シークワーサー果汁 薄口醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 744 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 32 g	炭水化物 83.3 g	



欠食行事等	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
13日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 大豆 赤みそ(大豆)	冬瓜 玉葱 人参 長ねぎ にら きくらげ 椎茸 生 姜 にんにく たけのこ	豆板醤 オイスターソース(大 豆) 醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) テンメンジャン(小麦・大豆・ ごま)		
	魚のぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす		
	中華サラダ	白ごま 三温糖 ごま油	ツナ	きゅうり 人参 もやし コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小 麦)		
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 795 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 26.8 g	炭水化物 99.6 g		
14日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉	生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒		
	大根のそぼろ煮	三温糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 あお豆(大 豆)	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 ぬちまーす		
	ひじき佃煮	白ごま 三温糖	ひじき しらす 糸けすり 節	人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 784 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 24.7 g	炭水化物 100.2 g		
15日 (水)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	魚のゴマ焼き	三温糖 白ごま 白すりご ま ごま油	さわら		醤油(小麦・大豆) みりん 酒		
	チテークニイリチー	三温糖 こめ油	豚肉	島人参 人参 玉葱 にら こんにゃく 生姜 にんに く	醤油(小麦・大豆) かつお節 酒 ぬちまーす		
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ(大豆) アーサ	ねぎ	かつお節		
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 769 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 25 g	炭水化物 99.7 g		
16日 (木)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)					
	かぼちゃ挽肉フライ	国産かぼちゃ挽肉フライ(小麦・大豆・豚肉)大豆油				揚げ③廃油 大豆 ごま 小麦 鶏肉	
	ミネストローネスープ	ABCマカロニ(小麦) こ め油 じゃがいも 三温糖	ウィンナー(豚肉) ベー コン(豚肉)	玉葱 人参 冬瓜 セロリ にんにく バジル トマト	チキンブイヨン(鶏肉) 豚が ら こしょう ウスターソース 醤油(小麦・大豆) ぬちまー す ケチャップ		
	ビーンズサラダ		ひよこ豆 レッドキドニー ベーコン(豚肉)	あお豆(大豆) コーン きゃべつ きゅうり	こしょう ぬちまーす ノン エッグマヨネーズ コールス ロードレッシング(卵・大豆)		
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 736 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 30.2 g	炭水化物 88.5 g		
17日 (金) も ず く 丼	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	もずく丼の具	三温糖 でん粉 こめ油	もずく 牛肉 豚肉	人参 玉葱 小松菜 にん にく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤 こしょう かつお節 ぬちまーす		
	厚揚げの生姜あんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	生姜	みりん かつお節 薄口醤油 (小麦・大豆)		
	中華コーンスープ	でん粉	絹ごし豆腐(大豆)	椎茸 コーン きくらげ 生姜 ねぎ	豚がら クリームコーン 薄口 醤油(小麦・大豆) ぬちまー す		
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 696 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 21.3 g	炭水化物 95.9 g		
20日 (月)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)					
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん 粉 こめ油	ポークビーンズ(小麦・大 豆・豚肉) 豚肉 ウィン ナー(豚肉) 大豆	人参 玉葱 セロリ ピー マン	トマトピューレー こしょう 豚がら ぬちまーす ケチャ ップ		
	シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー きゃべつ 大根 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小 麦) シークワサー果汁 こ しょう ぬちまーす		
	みかん			オートー(予定)			
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 676 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19.7 g	炭水化物 96.9 g		

欠食行事等	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
	21日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豚肉の塩麴焼き		豚肉	にんにく	みりん 酢(小麦) 塩麴	
		ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき ちきあげ(大豆) 大豆	人参 こんにゃく れんこん たら	醤油(小麦・大豆) みりん	
		じゃがいも汁	じゃがいも	あさり 白かまぼこ(大豆) 麦みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	人参 こんにゃく 冬瓜 生姜	だし昆布 酒 かつお節	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 674 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 14.8 g	炭水化物 99.6 g		
トゥンシー献立	22日 (水)	牛乳		牛乳			
		冬至ジュース	米 田芋 こめ油	豚肉 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		魚の西京焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ(大豆)		みりん 薄口醤油(小麦・大豆)	
		かぼちゃのみそ汁		あわせみそ(大豆) 白みそ(大豆)	かぼちゃ 人参 玉葱 大根 ごぼう こんにゃく	かつお節	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 648 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 14.2 g	炭水化物 94.2 g		
	23日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		魚のレモンソースがけ	三温糖 でん粉	さば		酢(小麦) りんご酢 シークワーサー果汁 レモン果汁	
		五目煮豆	三温糖 こめ油	大豆 ちくわ	こんにゃく 人参 冬瓜 椎茸 たけのこ 小松菜	醤油(小麦・大豆) かつお節	
		豚汁	里芋 こめ油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう	だし昆布 かつお節	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 775 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 24.7 g	炭水化物 96.6 g		
★リクリエスマスト給献立★	24日 (金)	牛乳		牛乳			
		スパゲティナポリタン	スパゲッティー(小麦) こめ油	ハム(豚肉・大豆) ベーコン(豚肉)	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく	トマトピューレー ケチャップ ウスターソース こしょう チキンブイオン(鶏肉) ぬちまーす	
		星のハンバーグ	星型ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)				
		マセドアンサラダ	さつまいも	ハム(豚肉・大豆)	かぼちゃ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	こしょう ノンエッグマヨネーズ マスタード ぬちまーす	
		★クリスマスケーキ	お米deクリスマスケーキ(大豆)				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 803 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 33.3 g	炭水化物 92.8 g		
	27日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		野菜ころ天		野菜ころ天			
		沖縄風みそ汁	じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	島人参 玉葱 きゃべつ もやし 小松菜	煮干し(さば) かつお節 ぬちまーす	
		パパイアイリチー	こめ油	ちきあげ(大豆) ツナ	パパイア 人参 しめじ たら	醤油(小麦・大豆) かつお節 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 707 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 20.6 g	炭水化物 98.9 g		
今年ラスト給食	28日 (火)	牛乳		牛乳			
		チキンピラフ	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉	人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン	チキンブイオン(鶏肉) 白ワイン こしょう ぬちまーす	
		トマトミートオムレツ	Caたっぷりオムレツトマトミート(卵・大豆・鶏肉)				
		フレンチサラダ	三温糖 オリーブ油	ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ きゅうり 人参 コーン	酢(小麦) こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 614 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 86.1 g		

