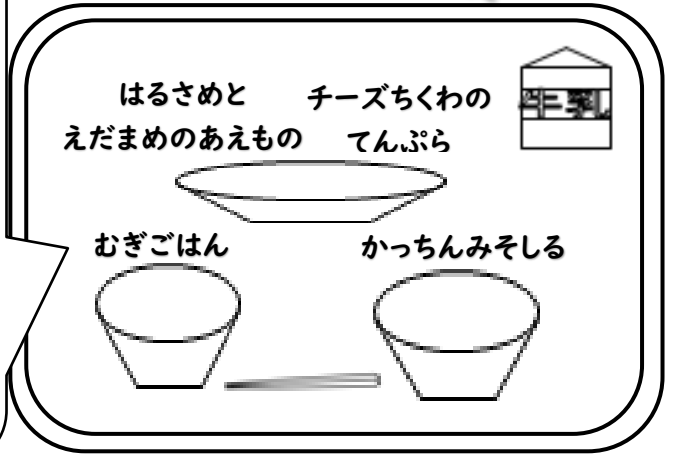


今年も残すところ、あとわずかとなりましたね。2学期は、運動会や社会見学、修学旅行などで子ども達が楽しい思い出を作れたことと思います。冬休みまでもう少し・体調管理に気を付けて学校生活を過ごしてほしいと思います。

先月、勝連小6年生を対象に、栄養のバランスを考えた給食を考える授業を行いました!グループごとに考えた献立の中から、左の内容の献立が選ばれました!6年生が名前に込めた思いは「チーズが入っていておいしい!食欲アップ!!」の“こんちく”給食です。12月1日(水)の給食に提供します♪



勝連小6年生が考えました
「こんちく」給食



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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・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・かにか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、「(株)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。


うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
勝連小6年生が考えた献立	1日(水)	牛乳		牛乳			揚げ油② 小麦 大豆
		麦ごはん	米 麦				
		かつちんみそ汁	じゃが芋	鶏肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 キャベツ ねぎ	花かつお	
		チーズちくわの天ぷら	小麦粉 かたくり粉 大豆油	チーズちくわ(乳・大豆) たまご 青のり粉			
		春雨と枝豆の和え物	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ウィンナー(大豆)	もやし 人参 きゅうり あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 93.8 g	
	2日(木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		韓国風肉じゃが	じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油	牛肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ いら 長ねぎ 系こんにやく しいたけ	トウバンジャン 花かつお テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		さばの生姜焼き	三温糖 はちみつ	さば		おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒	
		チョレギサラダ	ごま油 三温糖 白ごま	刻みのり	人参 ほうれん草 大根	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁 コチジャン(大豆) おろしにんにく	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 667 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 19.7 g	炭水化物 93.4 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
3日 (金)	牛乳			牛乳			
	エッグサンド	パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
		たまご焼き		サンドイッチ用たまご焼き (たまご・小麦・大豆)			
		サンド用サラダ	フレンチドレッシング マヨネーズ(大豆)		キャベツ きゅうり 人参 コーン	ケチャップ ぬちまーす こしょう	
	豆と穀物のチャウダー	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	五種豆と五穀(大豆) 鶏肉 あさり 白いんげん 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム ブロッコリー	白ワイン おろしにんにく チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう		
くだもの			りんご(予定)				
一食当たりの栄養価			エネルギー 652 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21 g	炭水化物 85.4 g	
6日 (月)	牛乳			牛乳			
	もずく丼	米 麦					
		三温糖 かたくり粉 ごま油 こめ油		もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ コーン 人参 小松菜 生姜	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん トウバンジャン 花かつお	
		うるまのまーさん汁	チンヌク	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にら もやし	花かつお	
	切り干し大根の和え物	白ごま 三温糖	ツナ	きゅうり 人参 切り干し大根	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす シークアサー果汁 りんご酢(りんご)		
くだもの			タルガヨー(予定)				
一食当たりの栄養価			エネルギー 615 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.2 g	炭水化物 97.7 g	
7日 (火)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	キャロットスープ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白いんげん 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	裏ごし人参 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)		
	ホキのラビゴットソースかけ	かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油	ホキ	玉ねぎ きゅうり 人参	ぬちまーす こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご)		
	キャベツとキノコのソテー	オリーブ油	ベーコン(豚)	キャベツ しめじ コーン チンゲン菜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
一食当たりの栄養価			エネルギー 629 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 75.2 g	揚げ油③ 小麦 大豆 たまご 乳
8日 (水)	牛乳			牛乳			
	あんかけ 焼きそば	めん	中華めん(小麦・大豆)				
		具	こめ油 ごま油 かたくり粉	豚肉	生姜 にんにく 白菜 人参 玉ねぎ パクチョイ たけのこ しいたけ きくらげ	料理酒 みりん ぬちまーす オイスターソース キド中華(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚) しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚)	
		肉まん	肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)				
	野菜のキムチ和え	三温糖 ごま油 すりごま	糸げずり	もやし 大根 きゅうり 人参	キムチの素(りんご・いか・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご)		
一食当たりの栄養価			エネルギー 607 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17 g	炭水化物 85.4 g	
9日 (木)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	おでん	じゃが芋 三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) ミニウィンナー(鶏・豚) うずらたまご 一口揚げ(大豆)	こんにゃく 人参 大根 ほうれん草	オイスターソース みりん 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)		
	ししゃものみりん焼き		ししゃも		みりん 料理酒		
	白菜のアーモンド和え	アーモンド粉 三温糖	糸げずり	白菜 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 酢(小麦) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価			エネルギー 626 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 81.4 g	
10日 (金)	牛乳			牛乳			
	大根飯	米 麦 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 大根 ねぎ 生姜 からし菜 たけのこ しいたけ	料理酒 ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお		
	鶏のみそ焼き	三温糖	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 料理酒		
	野菜とキノコの和え物	白すりごま 三温糖 ごま油	ツナ	白菜 小松菜 もやし 人参 しめじ	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす		
	くだもの			ネーブル(予定)			
一食当たりの栄養価			エネルギー 630 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 23.5 g	炭水化物 77.3 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
13日 (月)	牛乳			牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油		鶏肉 ウィンナー(豚) 豚レバー	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ぬちまーす こしょう	
	カップグラタン	カップグラタン (大豆・鶏)					
	ポテトサラダ	じゃが芋 三温糖 マヨネーズ(大豆) フレンチドレッシング		ツナ ヨーグルト(乳)	人参 きゅうり	練りマスタード 酢(小麦) こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 24.5 g	炭水化物 77.1 g		
14日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	豆乳鍋	こめ油		鶏肉 豆腐(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 ほうれん草 えのき しめじ 人参 長ねぎ こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 シママース 花かつお	
	和風ハンバーグ			和風ハンバーグ (大豆・鶏・豚)			
	大根の塩昆布和え	ごま油 三温糖 白ごま		塩こんぶ(小麦・大豆)	大根 小松菜 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 17 g	炭水化物 83.9 g			
15日 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	高野豆腐コーンスープ	かたくり粉 ごま油		鶏肉 高野豆腐(大豆) 絹ごし豆腐(大豆)	コーン しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	料理酒 花かつお こしょう チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	魚のピリ辛やき	こめ油 三温糖		赤魚		おろし生姜 おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 七味唐辛子(ごま)	
	プルコギ	三温糖 ごま油 春雨 かたくり粉		豚肉	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽 たけのこ	おろしにんにく 料理酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) コチジャン(大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 14.4 g	炭水化物 86.8 g			
16日 (木)	牛乳			牛乳			
	ツナライス	米 こめ油		ツナ ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ パプリカ あお豆(大豆) コーン	白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	キャラメルナッツ・ポテト	さつま芋 カシューナッツ バームシュガー 大豆油 コーンスターチ				ぬちまーす	揚げ油① 大豆
	ほうれん草と ハンダマのサラダ	フレンチドレッシング 三温糖		鶏ささみ	ほうれん草 ハンダマ 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 21.3 g	炭水化物 88.4 g		
17日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	くずし豆腐の汁	かたくり粉		鶏ひき肉 豆腐(大豆) わかめ	人参 えのき 生姜 しいたけ	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	五目卵焼き			たまご ツナ ひじき	人参 ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
	根菜の炒り煮	三温糖 こめ油		鶏肉 ちくわ(大豆)	人参 大根 生姜 ごぼう レンコン たけのこ こんにゃく いんげん	みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 花かつお	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 582 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 80 g			
20日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	じゃが芋のごまみそ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 白すりごま		豚肉 厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
	肉団子			肉団子(小麦・ごま・ 大豆・鶏・豚・りんご)			
	ひじきのツナ和え	三温糖		ひじき ツナ	人参 チンゲン菜 もやし	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 13.9 g	炭水化物 98 g			

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	21日 (火)	牛乳		牛乳			
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
		ポークビーンズ	じゃが芋 三温糖 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	豚肉 蒸し大豆 ポークビーンズ (小麦・大豆・豚)	人参 玉ねぎ セロリ ピーマントマトピューレ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす こしょう デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) ポークブイヨン(豚)	
		いかの香草焼き	オリーブ油	いか		バジル粉 白ワイン ぬちまーす おろしにんにく こしょう	
		シークアサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサー果汁	
	一食当たりの栄養価		エネルギー 640 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 74.7 g	
22日(水) ～冬至～ 冬至に 「ん」がつく 食べものを 食べると健康 になると いられてい ます	牛乳		牛乳				
	トウ(ン)ジージュシー	米 麦 チンヌク こめ油	豚肉 豚三枚肉 白かまぼこ(大豆)	大根葉 人参 ごぼう しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす 花かつお		
	さばのゆずあ(ん)かけ	三温糖 かたくり粉	さば		ゆずの華 りんご酢(りんご) ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆)		
	な(ん)き(ん)のそぼろ煮	三温糖 こめ油	豚ひき肉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ パクチョイ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
	みか(ん)			みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価		エネルギー 715 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 24 g	炭水化物 92.3 g	
23日 (木)	牛乳		牛乳				
	すきやきうどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆)	ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 三温糖		
	ごぼうと小エビのかまぼこ	三温糖 かたくり粉 大豆油	桜エビ 豆腐(大豆) すり身(大豆)	ごぼう なら 人参	しょうゆ(小麦・大豆)		
	大根の梅マヨ和え	白すりごま 三温糖 マヨネーズ(大豆)	ツナ 糸けずり	大根 小松菜 もやし 人参	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) 梅肉(りんご・大豆)		
	黒大豆		黒大豆				
一食当たりの栄養価		エネルギー 436 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 42.8 g	揚げ油② 大豆 カシュー ナッツ	
Merry Christmas 24日 	牛乳		牛乳				
	タコライス	米 三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽	おろしにんにく ぬちまーす チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ		
	キャベツ・チーズ		チーズ(乳)	キャベツ			
	ジュリエンスープ	じゃが芋	鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	チキンブイヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	米粉と豆乳のチョコケーキ	クリスマスケーキ(大豆)					
	一食当たりの栄養価		エネルギー 698 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 25 g	炭水化物 88.6 g	
27日 (月)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび					
	白菜のみそ汁	じゃが芋	油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 人参 ねぎ	煮干しだし(さば) 花かつお		
	小さいわしのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	小さいわし		ぬちまーす こしょう		
	こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 白ごま こめ油	豚肉	こんにゃく 人参 玉ねぎ いんげん なら 生姜	料理酒 ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく		
	りんご			りんご(予定)			
一食当たりの栄養価		エネルギー 788 kcal	たんぱく質 43.2 g	脂質 18.7 g	炭水化物 127.5 g	揚げ油③ 大豆 カシュー ナッツ エビ	
2学期 終了 28日 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	冬野菜カレー	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー 白いんげん	玉ねぎ かぶ 人参 カリフラワー かぼちゃ セロリ プルーンピューレ	おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす		
	ゆでたまご		くがにたまご				
	ピクルス風サラダ	グラニュー糖		大根 人参 きゅうり 赤パプリカ	りんご酢(りんご) シママース こしょう		
	一食当たりの栄養価		エネルギー 694 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 96.3 g	