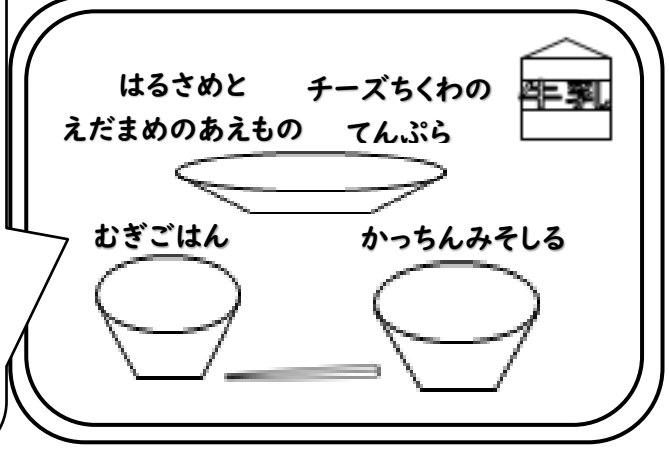


今年も残すところ、あとわずかとなりましたね。2学期は、運動会や社会見学、修学旅行などで子ども達が楽しい思い出を作れたことと思います。冬休みまでもう少し・体調管理に気を付けて学校生活を過ごしてほしいと思います。

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日に必要な栄養量(昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	73.9 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
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				
		かっちゃんみそ汁	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)	
		『あずきの日』 *甘納豆 *すずめ	*甘納豆 *すずめ 《イカ》	噛めば噛むほど味が出てくる『すずめ』♪ こども達にも人気です♪噛むことであごの発達や歯並びにも関係します。 また、暗記力や集中力にもつながるので、ぜひ♪お家でも「すずめ」やカムおやつを食べさせてください♪			
お弁当の日	2日(木)	*バナナ *プルーン (勝連)ヨーグルト	*バナナ *プルーン (勝連)ヨーグルト 《乳・ゼラチン》				

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				
		パン	食パン(小麦・乳・大豆)					
		エッグサンド ※3,4歳児:こしょうなし	たまご焼き サンド用サラダ	サンドイッチ用たまご焼き (たまご・小麦・大豆)				
		豆と穀物のチャウダー ※3,4歳児:こしょうなし	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		
		くだもの	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		
		*黄金芋のぬちまーす揚げ	*黄金芋のぬちまーす揚げ					
6日 (月)		牛乳		牛乳				
		もずく丼 ※3,4歳児:豆板醤なし	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)			
		*そばかりんとう *ごま入り味付けいりこ	*そばかりんとう 《小麦・そば》 *ごま入り味付けいりこ 《ごま》					
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 ※3,4歳児:こしょうなし	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)	揚げ油③ 小麦 大豆 たまご 乳	
		ホキのラビゴットソースか け ※3,4歳児:こしょうなし	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 ※3,4歳児:こしょうなし	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		
		*紅芋の焼き芋 *王林🍎	*紅芋の焼き芋 *王林🍎 《りんご》					
最近はこちらでも便秘の子が多くみられます…。日頃から食物繊維が豊富なお芋をぜひ♪食べてほしいですね♪								
8日 (水)		牛乳		牛乳				
		あんかけ 焼きそば ※3,4歳児:キド中華なし	めん 具 中華めん(小麦・大豆) 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 ※3,4歳児:キムチの素なし	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)		
				*若菜と梅しそおにぎり🍙	*若菜と梅しそおにぎり 《ごま》			
お弁当の日	9日 (木)	*レーズンロールパン *りんごジュース	*レーズンロールパン 《小麦・卵》 *りんごジュース 《りんご》					
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)			
		*豆乳ドーナツ *ヤクルト-half	*豆乳ドーナツ 《小麦・乳・卵・大豆》 *ヤクルト-half 《乳・大豆》					

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 ※3.4歳児:こしょうなし	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 ※3.4歳児:こしょうなし	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	
		*黄金芋春巻き揚げ	*黄金芋春巻き揚げ 《小麦》 宮城島で取れた地元食材の『黄金芋』で作っています♪ お芋やさんの「みやのさん」と栄養士とでコラボで作った アレルギーの少ないおやつです♪				
	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)	
		*焼き塩大豆 *柿	*焼き塩大豆 《大豆》 *柿				
	15日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		高野豆腐コーンスープ ※3.4歳児:こしょうなし	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 ※3.4歳児:七味唐辛子なし	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	揚げ油① 大豆
		*ミニたい焼き *温州みかん	*ミニたい焼き 《小麦・大豆》 *温州みかん				
お弁当の日	16日 (木)	*ジャムサンド *豆乳	*ジャムサンド 【・食パン 《小麦・乳・卵》 ・ブルーベリージャム *豆乳《大豆》 自分で食パンにジャムを塗ってみましょう♪ 幼稚園では自分で出来るようになっていきます♪ ぜひお家でもぬってみてくださいね♪				
南原幼稚園 欠食	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	
		*おまかせおにぎり	*おまかせおにぎり ※各幼稚園にお任せしております。				
	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)	
		*大豆チップス(青のり味) *りんご	*大豆チップス(青のり味) 《大豆》 *りんご				

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 ※3,4歳児:こしょうなし	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) ポークブイオン(豚)		
		いかの香草焼き ※3,4歳児:こしょうなし	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		
		シークワサーサラダ ※3,4歳児:こしょうなし	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 シークワサー果汁		
		*紅芋天ぷら	*紅芋天ぷら 《小麦》					
22日(水) ～冬至～ 「ん」がつく 食べものを 食べると健康 になると いわれています		牛乳		牛乳				
		トウ(ン)ジージュージー	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)			
		*こんぺー *プルーン	*こんぺー *プルーン					
お弁当の日	23日 (木)	*宮城島の芋まんじゅう *野菜フルーツジュース	*宮城島の芋まんじゅう 《小麦》。○ ○ ○ *野菜フルーツジュース 《りんご》					
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 地元のお芋で大事にしたく♪お芋さんと栄養士でコラボで作った「宮城島の芋まんじゅう」です♪おいしいですよ♪ </div>						
 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		
		ジュリエンスープ ※3,4歳児:こしょうなし	じゃが芋	鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	チキンブイオン(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)					
		*フルーツヨーグルト (ヨーグルト・バナナ・りんご・ アロエ・みかん缶・いちご)	*手作りフルーツヨーグルト (ヨーグルト・バナナ・りんご・アロエ・みかん缶・いちご) 《乳》 ○ ○ ○					
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> ※クリスマスは家でもケーキが出ると思うので♪おやつでは、クリスマスイメージした『フルーツヨーグルト和え』にしています♪ 今が旬のフルーツとヨーグルトと一緒に和えるだけです♪ </div>						
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		
		小いわしのから揚げ ※3,4歳児:こしょうなし	小麦粉 かたくり粉 大豆油	小いわし		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)			
		*シークワサーゼリー	*シークワサーゼリー 《オレンジ》					
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) チキンブイオン(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 ※3,4歳児:こしょうなし	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		
				*おまかせおやつ or おまかせおにぎり or △おまかせおにぎり△ ※各幼稚園にお任せしております。				

揚げ油②
大豆
カシュー
ナッツ



揚げ油③
大豆
カシュー
ナッツ
エビ