



# 12月給食だより



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。

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。沖縄でも少しずつ冬が近づいています。今年の年末年始は特に元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがい・マスク着用・換気等をしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



<p><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</b></p> <p>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。</p> 
<p><b>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</b></p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p> 	<p><b>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</b></p> <p>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。</p> 



## 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、表示義務食品・推奨食品 あわせて28品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。

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・セラチン・豚肉・アーモンド

- ※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)は、漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

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			
	わかめごはん	米			炊き込みわかめ	
	魚汁		赤魚 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	だいこん にんじん 長ねぎ にんにく	料理酒(小麦) 花かつお	
	こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 白ごま 米油	牛肉	こんにゃく にんじん たまねぎ いら しょうが いんげん	料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく ぬちまーす 七味唐辛子(ごま)	
	紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油				揚げ油(大豆)
一食当たりの栄養価		エネルギー 719 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 16.1 g	炭水化物 113.2 g	
2日 (木)	牛乳		牛乳			
	ナシゴレン	米 米油	鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン	おろしにんにく ケチャップ チリソース(小麦・大豆・豚・ ごま・りんご) チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす ナンブラー(魚介類) しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	目玉焼き(卵・乳・大豆・ごま)					
	チキンスープ	じゃがいも ごま油	鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ	チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	ガドガド(ピーナツサラダ)	アーモンド 三温糖 ピーナツバター(落花生・大豆) ごま油		大根 きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	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 628 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 18.2 g	炭水化物 90.5 g	

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	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		
3日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん	米 もちぎび				
	吉野煮	じゃがいも 里芋 三温糖 でん粉 米油	鶏肉 厚揚げ(大豆) いか	にんじん ごぼう 生姜 たけのこ いんげん こんにゃく ししいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす 料理酒(小麦)	
	梅みそ	三温糖 白ごま 米油	赤みそ(大豆) 糸けずり 白みそ(大豆)		梅肉(大豆・りんご) みりん	
	ちくわの磯辺焼き	マヨネーズ(たまご・大豆・りんご)	ちくわ 糸けずり 青のり粉		みりん	
	一食当たりの栄養価	I単位 - 826 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 117.1 g	
6日 (月)	牛乳		牛乳			
	そぼろ丼	米 無圧パン麦 三温糖 米油	豚ひき肉 錦糸卵	青豆(大豆) にんじん 玉ねぎ 生姜 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす	
	勝連もすくのみそ汁		豚肉 絹ごし豆腐(大豆) もすく 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん だいこん 青ねぎ しょうが	花かつお	
	白菜のごま和え	三温糖 白すりごま	しらす干し	はくさい きゅうり にんじん	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	I単位 - 724 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 20.3 g	炭水化物 101.2 g
7日 (火)	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ジェノバシチュー	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳	にんじん 白菜 玉ねぎ マッシュルーム セロリ ブロッコリー コーン	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 白ワイン ジェノバペースト(乳)	
	スパニッシュオムレツ	じゃが芋 米油	たまご ベーコン(豚) チーズ(乳)	にんじん たまねぎ ほうれん草 トマト缶	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	I単位 - 786 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 33.1 g	炭水化物 95.9 g	
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーラーメン	中華めん(小麦・大豆)				
			ハム(豚・大豆・鶏) なると(大豆) わかめ	もやし きくらげ コーン	おろしにんにく 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) ポークブイヨン(豚) ぬちまーす	
	キャベツのごま和え	白すりごま 白ごま ごま油 三温糖	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	桜エビとごぼうのかき揚げ	さつまいも 小麦粉 大豆油	桜エビ たまご ちきあげ(大豆)	にんじん ごぼう いら	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I単位 - 686 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 22.6 g	炭水化物 87.8 g	
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	サーモンとコーンのピラフ	米 米油 無塩バター(乳)	サーモン ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ 青豆(大豆) コーン	おろしにんにく 白ワイン 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)	
	トマトと卵のスープ	じゃがいも	鶏肉 ベーコン(豚) たまご	トマト缶 にんじん 玉ねぎ パセリ えのきたけ	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	豆とポテトのカップ焼き	じゃが芋 マヨネーズ (卵・大豆・りんご) パン粉(小麦・大豆)	ゆで大豆 チーズ(乳)		パセリ缶 ホワイトソース(小麦・乳・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I単位 - 802 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 28.2 g	炭水化物 105 g
10日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	おでん	じゃがいも 三温糖	豚肉 ちくわ 結び昆布 つくね(小麦・鶏・大豆) 厚揚げ(大豆) うすら卵	だいこん にんじん こまつな こんにゃく	こんぶだし 花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦)	
	いわしの甘露煮(2本)		いわし甘露煮(小麦・大豆)			
	キャベツの梅酢和え	白すりごま 三温糖	ツナ 糸けずり	キャベツ きゅうり もやし にんじん	梅肉(大豆・りんご) 酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I単位 - 851 kcal	たんぱく質 39.6 g	脂質 20 g	炭水化物 129.5 g	

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	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日 (月)	牛乳		牛乳			
	大根飯	米 米油 白ごま	鶏肉 ポーク(豚・鶏) ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	だいこん にんじん しいたけ ごぼう だいこん葉	花かつお チキンブイオン(鶏) 料理酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	芋もち入りみそ汁	じゃがいも 芋もち(乳)	鶏肉 豆乳(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	かぼちゃ にんじん 長ねぎ 生姜 こんにゃく	花かつお	
	さばの黒糖生姜焼き	粉黒糖 はちみつ	さば切り身		おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦)	
	くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 818 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 30.5 g	炭水化物 99.4 g	
14日 (火)	牛乳		牛乳			
	バーガーパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				揚げ油② ◎大豆 ◎ごま
	フィッシュバーガー	白身魚フライ おからサラダ	大豆油 ルソフオリミッドレツツグ マヨネーズ(たまご・大豆・りんご) 三温糖	白身魚フライ(小麦) おから(大豆) ツナ ハム(豚・大豆・鶏)	きゅうり にんじん マスタード こしょう ぬちまーす	
	カレーポトフ	じゃがいも 米油	ベーコン(豚) 鶏肉 ウインナー(鶏・豚)	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー	チキンブイオン(鶏) カレー粉 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 729 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 30.9 g	炭水化物 81.2 g	
	15日 (水)	牛乳		牛乳		
麦ごはん		米 無圧パン麦				
ワンタンスープ		ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま) ごま油	ベーコン(豚)	にんじん 白菜 小松菜 きくらげ しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう	
華いかしゅうまい		華いかしゅうまい(いか・卵・大豆・小麦)				
豚キムチ炒め		三温糖 ごま油	豚肉	生姜 ｷﾊﾟｯ にんじん いら もやし たけのこ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) シママース	
一食当たりの栄養価		1杯分 - 678 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 16.9 g	炭水化物 100.1 g	
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	ウインナー(豚) ベーコン(豚) 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶	ケチャップ おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう	
	鶏肉のペッパー焼き		鶏肉		ぬちまーす おろしにんにく 黒こしょう	
	ブロッコリーと豆のサラダ	胡麻ドレッシング(小麦・ごま・大豆) 三温糖 ルソフオリミッドレツツグ	白いんげん豆 ツナ ミックスビーンズ	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	シークワーサー果汁	
	フルーツムース	フルーツムース(乳)				
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 763 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 32.3 g	炭水化物 84.3 g	
17日 (金) ぬちまーす献立	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布	だいこん にんじん しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークブイオン(豚) ぬちまーす 料理酒(小麦)	
	パパイヤチャンプルー	米油	ちきあげ(大豆) ベーコン(豚) 厚揚げ(大豆)	パパイヤ にんじん いら こんにゃく きくらげ	ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
	からし菜ふりかけ	三温糖 白ごま	しらす干し 刻み昆布 糸けずり	からしな	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 特濃酢(小麦)	
	くだもの			柿(予定)		
一食当たりの栄養価	1杯分 - 681 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 15.3 g	炭水化物 113.6 g		
20日 (月)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	白花豆ポタージュ	押麦 じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	白花豆ペースト 鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	にんじん たまねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	チキンブイオン(鶏) こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	オムレツデミグラスかけ	三温糖	オムレツ (卵・大豆)	しめじ たまねぎ	デミグラス(小麦・大豆・牛・鶏・豚・セロリ) ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆)	
	ポパイサラダ	ルソフオリミッドレツツグ マヨネーズ(たまご・大豆・りんご) 三温糖 白ごま	ハム(豚・大豆・鶏)	ほうれんそう もやし にんじん コーン パイン缶	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 782 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 30.2 g	炭水化物 92.4 g	

	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	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日 (火)	牛乳		牛乳					
	五穀ごはん	米 五穀米						
	じゃが芋のみそ煮	じゃがいも 三温糖 米油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	しょうが にんじん たまねぎ こまつな しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 花かつお ぬちまーす			
	赤魚の大根おろしかけ	三温糖	赤魚	だいこん しそ	ぬちまーす 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん レモン果汁			
	味付のり	味付のり(小麦・大豆・ゼラチン)						
	くだもの				ネーブル(予定)			
	一食当たりの栄養価	I礼拝 - 741 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 17.3 g	炭水化物 113.6 g			
22日 (水)	牛乳		牛乳					
	トゥンジージュシー	米 押麦 田芋 米油	豚肉 ちきあげ(大豆) 刻み昆布	にんじん 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 料理酒(小麦) ポークフィヨン(豚) ぬちまーす			
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお			
	さばのゆずあんかけ	三温糖 でん粉	さば切り身	ゆず皮	ぬちまーす ゆずの華 しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご)			
	くだもの				うんしゅうみかん(予定)			
	一食当たりの栄養価	I礼拝 - 813 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 29 g	炭水化物 102.7 g			
23日 (木)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 無圧ペン麦						
	キャベツの中華煮	でん粉 ごま油	豚肉 ウィンナー(豚) 沖縄豆腐(大豆) うすら卵	キャベツ にんじん たまねぎ バクチョイ しょうが こんにゃく	料理酒(小麦) おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) みりん キド中華(小麦・乳・大豆・ 牛・豚・鶏) ぬちまーす ポークフィヨン(豚)			
	きびなごのチリソースかけ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	きびなご	長ねぎ	ぬちまーす こしょう おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) ケチャップ みりん チリソース(小麦・大豆・豚・ ゼラチン・ごま・りんご)	揚げ油③ ◎大豆 ◎ごま ◎小麦		
	くだもの				パイン缶(予定)			
一食当たりの栄養価	I礼拝 - 764 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 19.9 g	炭水化物 110.9 g				
24日 (金)	牛乳		牛乳					
	タコライス	米 三温糖 米油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚しゃぶ	にんじん たまねぎ	赤ワイン おろしにんにく ぬちまーす バブ粉 チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース(小麦・大豆・豚・ゼラチン・ ごま・りんご) 卵(卵) ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) ナツメグ			
	ジュリエンヌスープ	じゃがいも	チーズ(乳) ベーコン(豚) 鶏肉	キャベツ				
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(卵・乳・小麦・大豆)						
	一食当たりの栄養価	I礼拝 - 853 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 28.9 g	炭水化物 111.1 g			
	27日 (月)	牛乳		牛乳				
麦ごはん	米 無圧ペン麦							
飛鳥鍋		鶏肉 焼き豆腐(大豆) 牛乳 白みそ(大豆)	白菜 にんじん 大根 ほうれんそう しめじ 糸こんにゃく 生姜 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) 花かつお チキンフィヨン(鶏) ママース				
もやしのだし和え	白すりごま 三温糖 ごま油	ツナ	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす				
蓮根とひき肉の照り焼き	蓮根とひき肉の照り焼き(小麦・大豆・鶏・ごま)							
一食当たりの栄養価	I礼拝 - 673 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 100.4 g				
28日 (火)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 無圧ペン麦						
	ビーフストロガノフ	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	牛肉 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム しめじ トマト缶	赤ワイン おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) デジラソース(小麦・大豆・牛・鶏・ 豚・ゼラチン) ケチャップ ぬちまーす ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) チキンフィヨン(鶏) こしょう			
	とうもろこし			コーン				
	フルーツポンチ	カラフルボール		みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも) ナタデココ ニュービーオーネ缶	シークワーサー果汁			
	一食当たりの栄養価	I礼拝 - 832 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 136.4 g			