

令和3年 12月予定献立表



うるま市立与那城学校給食センター
TEL 978-3528 FAX 978-3529



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に過ごせるように、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。

副菜 主菜 主食 汁物

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あります。



世界の料理 第6回 トルコ



ドルネケバブ

トルコはアジアとヨーロッパとの中間にあり、西と東の両方が合わさったような独特の文化をもつ国です。さて、みなさんは世界三大料理を知っていますか？フランス料理、中国料理、そしてトルコ料理の3つです。フランス料理や中国料理は有名ですが、トルコ料理は意外な気がしますが、しかしトルコは旧石器時代から人が住み始めたときから、とても古い歴史をもっており、食文化も豊かです。特に有名な料理「ドルネケバブ」は、大きな肉のかたまりを回転させながら焼くトルコの焼肉です。トルコの人々の先祖は遊牧民でした。そのため今でも羊を飼い、羊肉や羊の乳のヨーグルトが大好きです。昔、羊飼いたちが山に行く時、サラダ用の野菜を持っていき、山の中で調理したのが名前の由来となった羊飼いのサラダは、今では羊飼いだけでなく、だれもが食べています。日本のハンバーグに似た料理「キョフテ」も有名です。トルコでは宗教上の理由から豚肉を食べない人が多いため、羊肉や鶏肉で作られます。給食ではイズミール地方でよく作られるトマトソースで煮込んだキョフテが登場します。給食でももちろん豚肉は使わず、鶏肉の肉団子で作ります。セブゼ・チョルバス（野菜のスープ）、そして羊飼いのサラダが登場します。

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。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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		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 (水)	R1ヨーグルトドリンク ※牛乳の提供はありません				ヨーグルト(乳)					
	麦ごはん	米 麦								
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 ごめ油 乳不使用マーガリン(大豆)			鶏肉 白いんげん豆		人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ ブルーン		おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 カールウ(小麦 牛 鶏 大豆) ウスターソース ポークブイオン(鶏 豚) ぬちまーす	
	コーンビーンズ雑穀サラダ <small>ざっく</small>	押麦 もち麦 玄米 赤米 三温糖 たかきび ごま ノンエッグマヨネーズ			ツナ えんどう ひよこ豆 レンズ豆 黒大豆 あずき		コーン あお豆(大豆) きゅうり		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
	りんご(予定)						りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	612 kcal	たんぱく質	18.4 g	脂質	11.5 g	炭水化物	107.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	771 kcal	たんぱく質	23.1 g	脂質	14.5 g	炭水化物	134.9 g		
彩小6年 欠食	2 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米								
	もずく丼の具	三温糖 ごめ油 片栗粉			もずく 鶏肉		人参 玉葱 コーン 小松菜		おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
	すまし汁				豆腐(大豆) なたと		大根 人参 三つ葉		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす だし昆布 かつお節	
	手作り紅芋チーズケーキ	ビスケット(乳 小麦) クッキー(小麦 大豆)バター(乳) 紅芋 はちみつ 小麦粉			加工乳 クリームチーズ(乳) 卵				レモン汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	693 kcal	たんぱく質	24 g	脂質	25.6 g	炭水化物	89.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	798 kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	26.8 g	炭水化物	108.2 g		
彩与小11 4・4 6年 欠食	3 (金)	牛乳			牛乳					
	きのこの栗のおこわ	米 もち米 くり 三温糖 ごめ油			鶏肉		人参 竹の子 しめじ 椎茸 舞茸		醤油(小麦 大豆) みりん かつお節 酒 ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)	
	鮭のムニエル	小麦粉 バター(乳)			鮭				シママース こしょう	
	豆腐だんごスープ	三温糖 片栗粉 春雨 ごま油			豆腐(大豆) 鶏肉 卵		生姜 人参 白菜 ほうれん草		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす かつお節 みりん こしょう チキンブイオン(鶏)	
	豆乳杏仁&フルーツ	杏仁風味豆乳ゼリー(大豆)					みかん 黄桃(もも) パイン りんご			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	614 kcal	たんぱく質	33.1 g	脂質	17.7 g	炭水化物	76.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	748 kcal	たんぱく質	40.6 g	脂質	20.5 g	炭水化物	96.2 g		
与小5年 欠食	6 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米								
	さんまのかば焼き	片栗粉 小麦粉 大豆油 三温糖 ごま			さんま		生姜		醤油(小麦 大豆) みりん 酒	
	パパイヤサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖			ハム(豚 大豆 鶏)		パパイヤ きゅうり 人参 コーン パイン		酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
	なめごと白菜のみそ汁				豆腐(大豆) みそ(大豆)		なめこ 白菜 人参 長葱		かつお節	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	634 kcal	たんぱく質	25.2 g	脂質	24.2 g	炭水化物	74 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	781 kcal	たんぱく質	30.5 g	脂質	28.7 g	炭水化物	94.8 g		
与小5年 欠食	7 (火)	牛乳			牛乳					
	コッペパン	パン(小麦 乳 大豆)								
	チリコンカン	ごめ油			金時豆 豚肉 牛肉 大豆		玉葱 ピーマン 人参		おろしにんにく チリパウダー ウスターソース ケチャップ チリソース 赤ワイン ぬちまーす	
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 ごめ油 マー ガリン(乳 大豆) コーンスターチ			鶏肉 あさり 白いんげん豆 生クリーム(乳)		人参 玉葱 セロリ しめじ パセリ		白ワイン ぬちまーす おろしにんにく チキンブイオン(鶏)	
	オレンジ(予定)						オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	657 kcal	たんぱく質	29.1 g	脂質	21.4 g	炭水化物	84.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	778 kcal	たんぱく質	34.5 g	脂質	25.2 g	炭水化物	100.2 g		
与小5年 欠食	8 (水)	牛乳			牛乳					
	ぬちまーすラーメン	ラーメン(小麦)			豚肉 なたと わかめ		人参 キャベツ コーン きくらげ 長葱 にんにく		ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) 中華の素(小麦 乳 大豆 牛 豚 鶏) ポークブイオン(豚) 煮干しだし(さば)	
	肉まん	肉まん(小麦 大豆 豚 ごま)								
	酢みそあえ	ごま 三温糖			ちくわ みそ(大豆)		小松菜 きゅうり もやし 人参		酢(小麦) 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	628 kcal	たんぱく質	26.7 g	脂質	20.9 g	炭水化物	80.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	694 kcal	たんぱく質	30.2 g	脂質	23.2 g	炭水化物	88.6 g	

油
3回目
大豆
ごま

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		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			
9 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	ししゃものみりん醤油焼き	三温糖		ししゃも			みりん 醤油(小麦 大豆) 酒		
	ほうれん草と春雨炒め	春雨 三温糖 こめ油		牛肉	ほうれん草 もやし 玉葱 人参 にんにく		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	キムチ入り豚汁	さつまいも		豚肉 豆腐(大豆)みそ(大豆)	人参 ごぼう こんにゃく 長葱 キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)		醤油(小麦 大豆) かつお節		
	りんご(予定)				りんご(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	620 kcal	たんぱく質	25 g	脂質	18.6 g	炭水化物	84.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	744 kcal	たんぱく質	29.2 g	脂質	20.6 g	炭水化物	106.3 g
10 (金)	牛乳			牛乳					
	シーフードピラフ	米 麦 こめ油		鶏肉 えび いか	人参 玉葱 コーン グリンピース		おろしにんにく カレー粉 白ワイン 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏 豚)		
	チーズオムレツ			チーズオムレツ(卵 大豆 乳 小麦)					
	豆乳ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) こめ油		ベーコン(豚) 白いんげん豆 豆乳(大豆)	セロリ 人参 玉葱 パセリ		ぬちまーす こしょう チキンピヨン(鶏)		
	黄桃				黄桃(もも)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	605 kcal	たんぱく質	26 g	脂質	19.6 g	炭水化物	77.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	741 kcal	たんぱく質	32.7 g	脂質	24 g	炭水化物	94.5 g
与 小 6 年 欠 食 13 (月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	白身魚のちゃんちゃん焼き	三温糖 乳不使用マーガリン(大豆)		ほき みそ(大豆)	玉葱 人参 しめじ えのき		酒 みりん		
	肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油		牛肉	玉葱 椎茸 人参 いんげん こんにゃく 生姜		かつお節 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
	納豆			納豆(大豆) 外(大豆 小麦)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	603 kcal	たんぱく質	28.4 g	脂質	14 g	炭水化物	88.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	729 kcal	たんぱく質	33.1 g	脂質	15.2 g	炭水化物	112.2 g	
与 小 6 年 欠 食 14 (火)	牛乳			牛乳					
	深川めし	米 麦 三温糖 こめ油		あさり 豚肉	人参 竹の子 椎茸		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	揚げ豆腐の野菜あんかけ	片栗粉 小麦粉 大豆油 三温糖		豆腐(大豆)	人参 玉葱 ねぎ		おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん だし昆布 煮干しだし(さば)		
	さわにわん 沢煮椀	片栗粉		鶏肉 錦糸卵	人参 大根 ごぼう えのき 三つ葉		醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす だし昆布 煮干しだし(さば)		
	みかん(予定)				みかん(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	664 kcal	たんぱく質	27.9 g	脂質	23.7 g	炭水化物	82.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	799 kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	27.9 g	炭水化物	100.4 g	
15 (水)	牛乳			牛乳					
	食パン	パン(小麦 乳 大豆)							
	冬野菜のクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳 大豆) コーンスターチ		鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳)	白菜 大根 玉葱 人参 コーン カリフラワー		チキンピヨン(鶏) ぬちまーす こしょう		
	魚の塩こうじハーブ焼き			さわら			塩こうじ 白ワイン バジル タイム		
	紅芋ジャム	紅芋 三温糖 コーンスターチ		豆乳(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	602 kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	20.9 g	炭水化物	71.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	765 kcal	たんぱく質	36.1 g	脂質	25.3 g	炭水化物	94.7 g	
琉 球 料 理 の 日 16 (木)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	もずくぎょうざ			もずくぎょうざ(豚 小麦 大豆 ごま)					
	ふーイリチー	ふ(小麦) こめ油		卵 豚肉	キャベツ もやし 人参 からしな		ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)		
	チムシンジ	じゃがいも		豚レバー 豚肉 みそ(大豆)	人参 大根 にら にんにく		かつお節		
	あまSUNみかん(予定)				みかん(予定)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	625 kcal	たんぱく質	31.1 g	脂質	17.7 g	炭水化物	83.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	809 kcal	たんぱく質	39.6 g	脂質	22.9 g	炭水化物	108.9 g	
17 (金)	牛乳			牛乳					
	ごま担々うどん	うどん(小麦) ごま 三温糖 こめ油		豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ みそ(大豆)	人参 玉葱 キャベツ もやし きくらげ 長葱 にんにく 生姜		トウバンジャン 醤油(小麦 大豆) かつお節 ぬちまーす ポークフィヨン(豚)		
	ツナサラダ	三温糖		ツナ	小松菜 きゅうり 白菜 人参 コーン		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	焼きいも	焼きいも							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	570 kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	16.9 g	炭水化物	76.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	656 kcal	たんぱく質	33.1 g	脂質	19.5 g	炭水化物	85.8 g	

油
1回目
大豆

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	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		
20 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	さばのゆかり焼き	三温糖	さば		ゆかり おろし生姜 みりん おろしにんにく 酢(小麦)	
	きんぴらごぼう	ごま 三温糖 こめ油	豚肉 チキアギ	ごぼう 人参 こんにゃく きくらげ いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 七味唐辛子(ごま) かつお節	
	かきたまみそ汁	じゃがいも	卵 わかめ みそ(大豆)	玉葱 人参	かつお節	
	みかん(予定)			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 87.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 764 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 20.4 g	炭水化物 108.3 g	
世界の料理 (トルコ) 21 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦 乳 大豆)				
	イズミール・キョフテス (イズミール地方の煮込み肉団子)	三温糖 バター(乳)	チキンボール(小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚 ゼラチン)	玉葱 トマト缶	ケチャップ タイム ぬちまーす	
	羊飼いのサラダ	オリーブ油		きゅうり 人参 玉葱 パプリカ ブロッコリー	レモン汁 酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
	セブゼ・チョルパス (野菜のスープ)	じゃがいも 米 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	レンズ豆	玉葱 人参 パセリ トマトペースト	ぬちまーす チキンブイオン(鶏) こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳 ゼラチン)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.3 g	炭水化物 83.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 738 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 100.3 g	
冬至 22 (水)	牛乳		牛乳			
	トウジン 冬至ジュシー	米 麦 田芋 三温糖 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) 昆布	人参 椎茸	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん かつお節 ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)	油 2回目 大豆 小麦
	魚汁		ハタ 豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 ねぎ	かつお節	
	野菜かきあげ	かきあげ(小麦 大豆) 大豆油				
	みかん(予定)			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.5 g	炭水化物 81.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 831 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 32.1 g	炭水化物 97.6 g		
23 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	厚揚げと野菜の中華煮	ごま油 こめ油 片栗粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ 玉葱 人参 竹の子 しめじ 小松菜 きくらげ 椎茸 生姜 にんにく	醤油(小麦 大豆) みりん オイスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)	
	千草焼き		千草焼き(小麦 卵 乳 大豆 鶏)			
	小魚とナッツの餡がらめ	アーモンド カシューナッツ ごま 水あめ パームシュガー	カエリ		醤油(小麦 大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23 g	炭水化物 76.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 788 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 28.2 g	炭水化物 98 g		
24 (金)	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 マッシュルーム きくらげ ブルーン	おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚) デミグラスソース(小麦 鶏)	
	ローストチキン	三温糖 はちみつ	鶏肉		醤油(小麦 大豆) 赤ワイン みりん おろしにんにく	
	タンカンドレッシングサラダ	タンカンドレッシング(小麦 大豆 ゼラチン)		大根 きゅうり 人参 コーン ブロッコリー	酢(小麦) ぬちまーす	
	クリスマスケーキ	お米のクリスマスケーキ(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 679 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 27.4 g	炭水化物 77.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 796 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 30.9 g	炭水化物 92.8 g		
27 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ソーキ汁		豚肉 昆布 みそ(大豆)	大根	ポークブイオン(鶏 豚) かつお節 醤油(小麦 大豆)	
	セイカの照り焼き	三温糖 はちみつ	いか		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん	
	にんじんシリシリ	こめ油	ベーコン(豚) 卵	人参 玉葱 にら	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)	
	みかん(予定)			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 87.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 768 kcal	たんぱく質 41.7 g	脂質 18.6 g	炭水化物 107.8 g		
28 (火)	牛乳		牛乳			
	トマトリゾット	米 麦 三温糖 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	ベーコン(豚)	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ トマト	おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)	油 3回目 大豆 小麦
	魚のシークワサーソース	片栗粉 小麦粉 大豆油 グラニュー糖	ほき		酢(小麦) レモン シークワサー	
	かぼちゃとさつまいものサラダ	さつまいろ ノンエッグマヨネーズ 三温糖	チーズ(乳)	かぼちゃ レーズン きゅうり 玉葱	酢(小麦) ぬちまーす	
	プリン	豆乳プリン(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 560 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 68.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 653 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 25.8 g	炭水化物 82.4 g		