

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・かき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、「ぬめちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬめちまーす」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	20.6g	脂質	74.9g	炭水化物	74.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

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)		牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 麦						
		チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 こめ油 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 カレールウ(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 ^{ぎっく} ピーズ雑穀サラダ	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)				
		*豆乳と野菜のマフィン	豆乳と野菜のマフィン (小麦・大豆・りんご)						
2 (木)		*芋のかき揚げ	芋のかき揚げ (小麦・ごま)						
彩 与 小 小 1 1 5 5 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 こめ油	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 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				
			*温州みかん *ブルーン	温州みかん・ブルーン					
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			
		パイアヤサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ハム(豚 大豆 鶏)	パイアヤ 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			
			*シークワァーサーゼリー *昆べー	シークワァーサーゼリー (オレンジ) 昆べー					
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	こめ油	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 こめ油 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)				
			*芋スティック	芋スティック (ごま)					
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 なんとわかめ	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			
			*フ랑스パン *スライスチーズ	フ랑스パン (小麦) スライスチーズ (乳)					

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)	*焼き芋 *柿	焼き芋・柿					
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 ポークパイオン(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 チキンパイオン(鶏)		
	黄桃			黄桃(もも)			
	*五穀かりんとう *くだもの	五穀かりんとう (小麦・ごま) くだもの					
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 こんにやく 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) ㊗(大豆 小麦)				
	*胚芽ロールパン *ココア豆乳	胚芽ロールパン (小麦・乳・卵) ココア豆乳 (大豆)					
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(さば)	油 1回目 大豆	
	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(さば)		
	みかん(予定)			みかん(予定)			
	*国産野菜のかりんとう	国産野菜のかりんとう (小麦・ごま)					
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	チキンパイオン(鶏) ぬちまーす		
	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)				
	*ヨーグルト *王林	ヨーグルト(乳) 王林					
16 (木)	*かつおおにぎり	かつおおにぎり (小麦・乳・ごま・大豆)					
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	醤油(小麦 大豆) かつお節 ぬちまーす ポークパイオン(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					
	*ジャムサンド	食パン(小麦・乳・卵) りんごジャム (りんご)					

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			
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)			
	* するめイカ * アンパンマンリンゴジュース	するめイカ(イカ) アンパンマンリンゴジュース(りんご)					
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		
	ひつじか 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		
	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)		
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳 ゼラチン)				
	* 紅芋くじ天ぷら * ベビーチーズ	紅芋くじ天ぷら・ベビーチーズ(乳)					
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)			
	* かぼちゃサブレ * 甘納豆	かぼちゃサブレ(小麦・乳・卵) 甘納豆					
23 (木)	* プリンにデコレーション♪	プリン(乳・ゼラチン) くだもの					
与那城幼稚園 欠食 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)					
	* 紅芋チップス ※与幼のみクリスマスケーキ	紅芋チップス ※クリスマスケーキ(大豆)					
	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)			
* ナッツと小魚 * 野菜&フルーツジュース		ナッツと小魚(アーモンド・ごま) 野菜&フルーツジュース(りんご)					
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	
	魚のシークワーサーソース	片栗粉 小麦粉 大豆油 グラニュー糖	ほき		酢(小麦) レモン シークワーサー		
	かぼちゃとさつまいものサラダ	さつまいも 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)					
	* 人参ロールパン * パナナ	人参ロールパン(小麦・卵) パナナ					