



### 「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。

給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日は「和食の日」です。24日の給食は、うるま市統一で和食献立です。楽しみにしていただいね。

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

### 11月の食育取組み

#### 11/5(金) 防災の日給食

「津波防災の日」にあわせ、非常食を活用した給食を提供します。

#### 11/24(水) 和食の日給食

和食の日にあわせ、和食献立の給食を提供します。  
お楽しみに〜♪



### 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、「榎ぬちまーす」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(3~5歳児) 基準値 | エネルギー | 548 Kcal | たんぱく質 | 20.6g | 脂質 | 16.4g | 炭水化物 | 73.9g |
|----------------------|-------|----------|-------|-------|----|-------|------|-------|

| 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<br>炭水化物・脂質    | 体をつくる<br>たんぱく質・無機質      | 体の調子を整える<br>ビタミン・無機質        |   |     |
| 1<br>(月)          | 牛乳                    |                        | 牛乳                      |                             |   |     |
|                   | ゆかりごはん                | 米                      |                         |                             | ゆかり   |     |
|                   | チムシンジ                 | 大豆油、じゃがいも              | 豚レバー、豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆) | にんじん、だいこん、白ねぎ               | 酒、花かつお  |     |
|                   | さばのぬちまーす焼き            |                        | さば                      |                             | ぬちまーす   |     |
|                   | 卵入り人参しりしりー            | 大豆油                    | 鶏卵、豚肉                   | にんじん、たまねぎ、にら                | ぬちまーす、酒、しょうゆ(小麦・大豆)                                       |     |
| おやつ               | クロワッサン《卵・乳・小麦・大豆》     |                        |                         |                             |   |     |
| 2<br>(火)          | 牛乳                    |                        | 牛乳                      |                             |   |     |
|                   | あみパン                  | あみパン(小麦・乳・大豆)          |                         |                             |   |     |
|                   | ABCスープ                | 大豆油、マカロニ(小麦)、じゃがいも、三温糖 | 鶏肉、ベーコン(豚)、レッドキドニー      | にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト缶    | ワイン、ぬちまーす、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ |     |
|                   | ほうれん草オムレツ             |                        | ほうれん草オムレツ(卵・大豆)         |                             |   |     |
|                   | アスパラときのこのソテー          | 大豆油                    | ベーコン(豚)                 | にんにく、アスパラ、にんじん、コーン、しめじ、エリンギ | ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)   |     |
| ブルーベリージャム         | ブルーベリージャム             |                        |                         |                             |   |     |
| おやつ               | くだもの<br>こんぱー          |                        |                         |                             |   |     |
| お弁当の日<br>4<br>(木) | あんだんすーおにぎり♡《豚肉・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                 |                                  |   |
| 津波防災の日<br>献立 | 5<br>(金)  | 牛乳               | 牛乳              |                          |                                  |   |
|              |           | ぬちまーすごはん         | 米               |                          |                                  | ぬちまーす   |
|              |           | すいとん汁            | 小麦粉、白玉粉         | 鶏肉                       | だいこん、にんじん、椎茸、しめじ、白ねぎ、こまつな        | ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお                            |
|              |           | 救給カレー            | 救給カレー           |                          |                                  |   |
| いい歯の日<br>献立  | 8<br>(月)  | 牛乳               | 牛乳              |                          |                                  |   |
|              |           | 菜めし              | 米               |                          |                                  | 菜めしの素(大豆)   |
|              |           | さつまい             | 大豆油、さつまいも       | 鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)       | だいこん、にんじん、こまつな、しめじ               | 酒、花かつお  |
|              |           | 鮭のきのこバターしょうゆソース  | マーガリン(乳・大豆)、でん粉 | 鮭                        | 椎茸、えのき                           | しょうゆ(小麦・大豆)、酒、花かつお                                |
| おやつ          | 9<br>(火)  | 牛乳               | 牛乳              |                          |                                  |   |
|              |           | ナン               | ナン(小麦・大豆)       |                          |                                  |   |
|              |           | ブロッコリーのポタージュ     | 大豆油、じゃがいも       | 鶏肉、白豆ペースト、脱脂粉乳           | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン         | ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ       |
|              |           | ドライカレー           | 大豆油             | 牛肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆 | にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン          | カレー粉、ワイン、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、ウスターソース、ケチャップ、ぬちまーす |
| おやつ          | 10<br>(水) | グリーンサラダ          | ツナ              | きゅうり、キャベツ、コーン            | 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、ぬちまーす        |   |
|              |           | 型抜きチーズ           | 型抜きチーズ(乳)       |                          |                                  |   |
|              |           | バナナ              |                 |                          |                                  |   |
|              |           | 牛乳               | 牛乳              |                          |                                  |   |
| お弁当の日        | 11<br>(木) | 秋のかおりおこわ         | 米、もち米、こめ油       | 鶏肉、油揚げ(大豆)、栗             | にんじん、しめじ、ごぼう、あお豆(大豆)             | 酒、ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、ホーグイソ(鶏・豚)、花かつお           |
|              |           | 魚のもみじ焼き          |                 | ホキ                       | 黄ピーマン、赤ピーマン、裏ごしにんじん、パセリ          | ぬちまーす、ノイック(大豆)                                    |
|              |           | ごまじゃこあえ          | 三温糖、ごま          | しらす                      | キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁          | 酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす                           |
|              |           | くだもの             |                 |                          | くだもの                             |   |
| ★県産アグリ無償提供   | 12<br>(金) | 牛乳               | 牛乳              |                          |                                  |   |
|              |           | 県産アグーのみそうどん      | うどん(小麦)、大豆油、三温糖 | 県産アグー豚、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)   | にんにく、にんじん、しめじ、はくさい、こまつな、きくらげ、白ねぎ | しょうゆ(小麦・大豆)、酒、ぬちまーす、花かつお                          |
|              |           | レバニラ炒め           | 大豆油、でん粉         | 豚レバー                     | にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、にんじん、にら       | 酒、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす                      |
|              |           | くだもの             |                 |                          | くだもの                             |   |
| おやつ          | 12<br>(金) | わかめおにぎり          |                 |                          |                                  |   |
|              |           | 野菜&フルーツジュース《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        | 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                                 |   |     |
| 15<br>(月) | 牛乳                                |                 | 牛乳                               |  |   |     |
|           | ごはん                               | 米               |                                  |  |   |     |
|           | かきたま汁                             | でん粉、ごま油         | 鶏卵、豆腐(大豆)、わかめ                    | にんじん、たまねぎ、椎茸                             | しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお  |     |
|           | タコライス                             | ミート 大豆油         | 豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆         | にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン                      | 酒、チリパウダー、パプリカ粉、ケチャップ、トマトピューレー、チリソース、クミンパウダー、ウスターソース、ぬちまーす、ホーグイソ(鶏・豚)          |     |
|           | ゆでキャベツ                            |                 |                                  | キャベツ                                     |   |     |
|           | チーズ                               |                 | チーズ(乳)                           |  |   |     |
| おやつ       | ミニフィッシュ                           |                 |                                  |  |   |     |
| おやつ       | ちとせあめ                             |                 |                                  |  |   |     |
| 16<br>(火) | 牛乳                                |                 | 牛乳                               |  |   |     |
|           | 麦ごはん                              | 米、おし麦           |                                  |  |   |     |
|           | マーボー大根                            | 大豆油、でん粉         | 豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、麦みそ(大豆)       | にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、だけのこ | 豆板醬(大豆)、酒、甜麵醬(小麦・大豆)、ウスターソース、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーグイソ(鶏・豚) |     |
|           | バンワースー                            | 春雨、三温糖、ごま油、ごま   | ハム(豚・大豆)                         | にんじん、きゅうり、もやし                            | しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす   |     |
| おやつ       | 黄金芋ごま団子                           | 黄金芋ごま団子(ごま)、大豆油 | 揚げ油1回目(大豆・ごま)                    |  |   |     |
| おやつ       | きなこ大豆《小麦・大豆》<br>タンナーファクルー《卵・乳・小麦》 |                 |                                  |  |   |     |
| 17<br>(水) | 牛乳                                |                 | 牛乳                               |  |   |     |
|           | コッペパン                             | コッペパン(小麦・乳・大豆)  |                                  |  |   |     |
|           | クラムチャウダー                          | 大豆油、じゃがいも、小麦粉   | 鶏肉、ベーコン(豚)、あさり、脱脂粉乳、生クリーム(乳)     | にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、パセリ           | ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ                                   |     |
|           | ウインナー                             |                 | ウインナー(豚)                         |  |   |     |
|           | チリコンカン                            | 大豆油             | 豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆、レッドキドニー | にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ                      | ワイン、チリパウダー、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、ホーグイソ(鶏・豚)                       |     |
| おやつ       | くだもの                              |                 |                                  |  |   |     |
| おやつ       | するめんジャーキー《いか》<br>黒ごまかりんとう《小麦・ごま》  |                 |                                  |  |   |     |
| 18<br>(木) | お弁当の日                             |                 |                                  |  |   |     |
| 19<br>(金) | 牛乳                                |                 | 牛乳                               |  |   |     |
|           | 麦ごはん                              | 米、おし麦           |                                  |  |   |     |
|           | 里芋のみそ汁                            | 大豆油、里芋          | 鶏肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)        | だいこん、にんじん、青ねぎ                            | 酒、花かつお  |     |
|           | フーイリチー                            | 麩(小麦)、大豆油       | 鶏卵、ポーク(豚・鶏)                      | キャベツ、にんじん、もやし、からしな                       | ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす   |     |
|           | 油みそ                               | 大豆油、三温糖         | 豚肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)               | しょうが                                     | 酒、みりん   |     |
| おやつ       | 焼きのり                              |                 |                                  |  |   |     |
| おやつ       | 紅イモチップス<br>ベビーチーズ《乳》              |                 |                                  |  |   |     |

★毎月19日は食育の日

| 日         | 献立名                            | 黄(ぎ)の食品                             | 赤(あか)の食品                | 緑(みどりの)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                           |  |     |  |
| 22<br>(月) | 牛乳                             |                                     | 牛乳                      |                                    |  |     |  |
|           | もちきびごはん                        | 米、もちきび                              |                         |                                    |  |     |  |
|           | かしわ汁                           | 大豆油                                 | 鶏肉、昆布、豆腐(大豆)            | だいこん、にんじん、こまつな、しょうが                | 酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお                   |     |  |
|           | チキン南蛮                          | でん粉、小麦粉、大豆油、三温糖                     | 鶏肉                      | レモン汁                               | ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)                    |     |  |
|           | タルタルソース                        | タルタルソース(卵・大豆)                       | 揚げ油3回目(大豆・ごま・えび・小麦・鶏・豚) |                                    |  |     |  |
|           | 白菜のおかか和え                       | 三温糖                                 | しらす、糸けすり                | はくさい、にんじん、きゅうり                     | しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)                          |     |  |
| おやつ       | りんご                            |                                     |                         |                                    |  |     |  |
| 24<br>(水) | 牛乳                             |                                     | 牛乳                      |                                    |  |     |  |
|           | 茶めし                            | 米                                   |                         |                                    | 緑茶、ぬちまーす                                   |     |  |
|           | 手まり麩入りすまし汁                     | 大豆油、手まり麩(小麦)                        | 鶏肉                      | だいこん、にんじん、しめじ、えのき                  | 酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、ゆずの華              |     |  |
|           | ぶりの西京焼き                        | 三温糖                                 | ぶり、西京みそ(大豆)             |                                    | ぬちまーす、みりん、酒                                |     |  |
|           | 青菜のごま和え                        | ごま、三温糖                              |                         | こまつな、ほうれん草、もやし、シークワサー果汁            | 酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす                    |     |  |
|           | 和菓子                            | 和菓子                                 |                         |                                    |  |     |  |
| おやつ       | ナッツと魚《アーモンド・ごま》<br>アロエヨーグルト《乳》 |                                     |                         |                                    |  |     |  |
| お弁当の日     | 25<br>(木)                      | フランスパン《小麦》 リンゴジャム《りんご》<br>ベビーチーズ《乳》 |                         |                                    |  |     |  |
| 26<br>(金) | 牛乳                             |                                     | 牛乳                      |                                    |  |     |  |
|           | カラフルピラフ                        | 米、おし麦、こめ油                           | 鶏肉                      | にんにく、コーン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース | 酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーグイヨ(鶏・豚)             |     |  |
|           | ポテトのチーズ焼き                      | フレンチポテト                             | チーズ(乳)                  | たまねぎ、赤パプリカ、マッシュルーム、パセリ             | ソイグ マヨ(大豆)                                 |     |  |
|           | キャベツのサラダ                       | 三温糖、こめ油                             |                         | キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、シークワサー果汁        | 酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす                    |     |  |
| おやつ       | 芋くじ天ぷら                         |                                     |                         |                                    |  |     |  |
| 29<br>(月) | 牛乳                             |                                     | 牛乳                      |                                    |  |     |  |
|           | ごはん                            | 米                                   |                         |                                    |  |     |  |
|           | アーサ入り中華スープ                     | でん粉                                 | アーサ、鶏卵、豆腐(大豆)           | にんじん、えのき                           | ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、鶏がら(卵・鶏)            |     |  |
|           | シュウマイ                          |                                     | シュウマイ(小麦・大豆・鶏・豚)        |                                    |  |     |  |
| おやつ       | 栗入りつぶあんどらやき《卵・乳・小麦・大豆》         |                                     |                         |                                    |  |     |  |
| 30<br>(火) | 牛乳                             |                                     | 牛乳                      |                                    |  |     |  |
|           | スパゲッティーナポリタン                   | スパゲッティ(小麦)、大豆油、三温糖                  | ベーコン(豚)、ウインナー(豚)        | にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶   | ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、ぬちまーす、ホーグイヨ(鶏・豚) |     |  |
|           | チキンのバジル焼き                      |                                     | 鶏肉                      |                                    | バジルペースト(小麦・大豆)、ぬちまーす                       |     |  |
|           | 大豆のツナマヨサラダ                     |                                     | 大豆、ツナ                   | あお豆(大豆)、だいこん、たまねぎ、コーン              | ソイグ マヨ(大豆)、フレンチクリーミー、ぬちまーす                 |     |  |
| おやつ       | 紅イモシナモンシュガー<br>ジョアマスカット《乳》     |                                     |                         |                                    |  |     |  |