

11月給食たより

☆今月の目標☆

感謝して食べよう



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～♪



朝夕の風が少し肌寒くなり、外の景色を見ても、秋の気配を感じるようになりました。

11月は「食」に関する行事が多くあり、うるま市全体での食育取組みを、左のお知らせのとおりを実施します。5日(金)は、非常食を活用した給食、24日(水)は「和食の日」にちなんだ給食を提供します。ぜひご家庭でも、子ども達から取組みの内容について話を聞いてみてくださいね♪

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食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

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	
1日(月)	1日(月)	牛乳		牛乳				
		鶏ごぼうごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう 人参 生姜 あお豆(大豆)	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす		
		魚のゆうあん焼き	三温糖	赤魚 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜 ゆず皮	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ゆず粉		
		大根炒め	こめ油	厚揚げ(大豆) ツナ 糸けずり	大根 人参 からし菜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		ミニトマト			ミニトマト			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 589 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 19 g	炭水化物 72.6 g		
1年(南原)5年(欠食)	2日(火)	牛乳		牛乳				
		野菜ラーメン	めん ごま油 こめ油	ラーメン(小麦・大豆)	豚肉 なた(大豆)	きくらげ 人参 もやし キャベツ ほうれん草 コーン 長ねぎ 生姜	花かつお ポークブイオン(豚) キド中華(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		かぼちゃともずくのかき揚げ	小麦粉 大豆油	もずく ちきあげ(大豆) たまご	かぼちゃ 人参 ごぼう にら	ぬちまーす	揚げ油① 大豆	
		くだもの			梨(予定)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.1 g	炭水化物 82.3 g		
		勝連小5年(欠食)	4日(木)	牛乳		牛乳		
コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)							
豚肉と豆の煮込み	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 こめ油			豚肉 豚レバー 金時豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ 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) チキンブイオン(鶏) ぬちまーす		
カシューナッツサラダ	カシューナッツ フレンチドレッシング 三温糖 オリーブ油			ハム(豚・大豆・鶏)	人参 大根 キャベツ ブロッコリー	粒マスタード シークァーサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)		
手づくり りんごジャム	三温糖 コンスターチ				りんご りんごピューレ	レモン果汁		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 640 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 19.3 g	炭水化物 91 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
1年 勝連小 5年欠食	5日 (金)	牛乳		牛乳			
		津波防災 ぬちまーすごはん	米				ぬちまーす
		救給カレー すいとん	救給カレー 小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 しいたけ しめじ 長ねぎ 小松菜		ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 85.1 g	
カミカミ 献立 	8日 (月)	牛乳		牛乳			
		五穀ごはん	米 五穀米				
		肉じゃが	三温糖 こめ油 じゃが芋	アグー豚	生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ いんげん 系こんにゃく しいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお
		さんまのかば焼き		さんまのかば焼き (小麦・大豆)			
		カミカミ和え	ごま油 三温糖	茎わかめ 系かまぼこ	かんぴょう 人参 キャベツ		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	エネルギー - 665 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 16 g	炭水化物 103.5 g			
平敷屋小 5年欠食	9日 (火)	牛乳		牛乳			
		チーズ入りピラフ	米 こめ油	鶏肉 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ あお豆(大豆) 赤ピーマン	白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏)	
		さつまいものシナモン焼き	さつまいも 三温糖				シナモン
		キャベツソテー	マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)	キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ チンゲン菜		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
		くだもの			ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 17.7 g	炭水化物 93 g			
10日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	冬瓜のみそ汁		豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 人参 山東菜		花かつお	
	グルクンのもずくあんかけ	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	グルクン もずく	パイン		ぬちまーす こしょう みりん しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	ごぼうの佃煮	ごま油 三温糖 水あめ 白ごま	糸けずり	ごぼう 生姜		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 86.4 g		揚げ油② 大豆 小麦 たまご	
11日 (木)	牛乳		牛乳				
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)					
	ジェノバシチュー	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ コーン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ		白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏) ジェノバペースト(乳)	
	麩と鶏肉のナゲット		麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)				
	ツナサラダ	白ごま オリーブ油	ツナ	大根 小松菜 赤パプリカ 人参		しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
	くだもの			りんご(予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 712 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 26.8 g	炭水化物 91.2 g			
12日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	マーボー豆腐	三温糖 かたくり粉 こめ油 ごま油	豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	人参 玉ねぎ なら 生姜 たけのこ きくらげ しいたけ		おろしにんにく オイスターソース テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) トウバンジャン ポークブイオン (豚) ぬちまーす	
	しゅうまい		しゅうまい(小麦・大豆・鶏・豚)				
	ハンダマとセイイカの中華和え	三温糖 白すりごま ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)	セイイカ	ハンダマ きゅうり 人参 大根		しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 702 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 24 g	炭水化物 88.6 g			

欠食行事等	日	献立名	黄(ぎ)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
	15日 (月)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		ミーバイ汁		ミーバイ 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 長ねぎ にんにく	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		キャベツつくね		キャベツつくね(鶏・豚)			
		ウンチェーパート 豚肉の炒め物	こめ油 ごま油	豚肉	ウンチェー もやし 人参 にら きくらげ	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 82.8 g	
	16日 (火)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ しいたけ	おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん シママース 花かつお ポークブイヨン(豚)	
		紅芋と白いんげん豆の きんとん	紅芋 三温糖 白玉粉 グラニュー糖	白いんげん		シークアサー果汁 ぬちまーす	
		ごぼうのみそマヨ和え	マヨネーズ(大豆) 三温糖 白すりごま	ツナ 白みそ(大豆)	ごぼう きゅうり 人参	りんご酢(りんご)	
		ソフール		ソフール(乳・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 555 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.7 g	炭水化物 67.6 g			
	17日 (水)	牛乳		牛乳			
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
		フェイスジョアード	じゃが芋	豚肉 金時豆 ひよこ豆 ベーコン(豚) ウィンナー(豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	チキンブイヨン(鶏) シママース こしょう	
		オムレツ		カルシウムオムレツ (たまご・大豆)			
		イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚 ・りんご) 三温糖 白ごま	鶏ささみ	大根 きゅうり 人参 赤パプリカ コーン	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		くだもの			ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 23.2 g	炭水化物 74.6 g			
南原小 6年欠食	18日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		タイピーエン	春雨 ごま油	鶏肉 えび 錦糸たまご	人参 生姜 玉ねぎ 小松菜 きくらげ しいた け	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) キド中華(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚)	
		魚のコチジャン焼き	ごま油 三温糖	さば		おろし生姜 おろしにんにく みりん コチジャン(大豆) 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
		じゃが芋の中華炒め	じゃが芋 ごま油	豚肉	人参 玉ねぎ パクチョイ	オイスターソース みりん ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 18.5 g	炭水化物 89.2 g			
平敷屋 16年欠食 4年欠	19日 (金)	牛乳		牛乳			
		2色芋ごはん	米 麦 紅芋 さつま芋 こめ油	鶏肉	人参 しいたけ ねぎ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす	
		松風焼き	パン粉(小麦・大豆) 三温糖 こめ油 白ごま	豆腐(大豆) 豚ひき肉 たまご 赤みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん	
		ちくわとしらすの和え物	三温糖	ちくわ(大豆) しらす	白菜 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		くだもの			みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.7 g	炭水化物 85.8 g	
平敷屋 小6年欠食	22日 (月)	牛乳		牛乳			
		ナスとトマトのスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー	なす 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマトペースト トマトグイス	赤ワイン ケチャップ 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) おろしにんにく ぬちまーす	揚げ油③ 大豆 小麦 たまご
		わかさぎ香味フライ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	わかさぎ		ガーリックパウダー ターメリック ぬちまーす こしょう	
		シーザーサラダ	シーザードレッシング (たまご・乳・大豆・りんご) フレンチドレッシング 三温糖	粉チーズ(乳) ハム(豚・大豆・鶏)	キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン	りんご酢(りんご) ぬちまーす こしょう	
		アーモンド	アーモンド				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 516 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 25.5 g	炭水化物 47.2 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
平敷屋小6年欠食 	24日 (水)	牛乳		牛乳			
		茶めし	米			お茶 ぬちまーす	
		すまし汁	手まり麩(小麦)	鶏肉	大根 人参 しめじ えのき	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 昆布だし ぬちまーす ゆず粉	
		魚の西京焼き	三温糖	ぶり 西京みそ(大豆)		ぬちまーす みりん 料理酒	
		青菜のごま和え	黒すりごま 白すりごま 白ねりごま 三温糖		小松菜 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークァサー果汁	
		和菓子(花菊)	和菓子				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 571 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 17.6 g	炭水化物 75.5 g		
25日 (木)	牛乳		牛乳				
	ビビンバ丼	米 麦					
		こめ油 ごま油	牛肉 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	玉ねぎ	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 トウバンジャン		
		ごま油 白ごま	錦糸たまご	もやし 人参 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆)		
	冬瓜の中華スープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) あさり	冬瓜 人参 玉ねぎ ねぎ コーン しいたけ	料理酒 花かつお 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)		
	くだもの			梨(予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 17.4 g	炭水化物 88.4 g			
26日 (金)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび					
	鶏肉と大根の煮物	三温糖 こめ油	鶏肉 昆布 厚揚げ(大豆)	大根 人参 生姜 いんげん こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお		
	たまごと豆腐のしんじょ		たまごと豆腐のしんじょ (えび・かに・小麦・ たまご・大豆・魚すり身)				
	もずくみそ	三温糖 こめ油	もずく 赤みそ(大豆) ツナ 糸けずり	生姜 ねぎ	料理酒 みりん		
	くだもの			ネーブル(予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19.1 g	炭水化物 99.5 g			
勝連小欠食	29日 (月)	牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 玄米				
		アグー豚のすきやき 	三温糖 こめ油	アグー豚 豆腐(大豆)	白菜 小松菜 えのき 人参 長ねぎ しいたけ 糸こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		いが栗揚げ 	くり さつま芋 三温糖 小麦粉 そうめん(小麦) 大豆油			ぬちまーす	揚げ油① 大豆
		ゆかり和え	三温糖	糸けずり	大根 きゅうり 人参	ゆかり粉 ぬちまーす 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 - 711 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 16.2 g	炭水化物 108.6 g		
30日 (火)	牛乳		牛乳				
	白菜ときのこのリゾット	米 麦 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 粉チーズ(乳)	白菜 人参 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム	パセリ粉 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 白ワイン チキンブイヨン(鶏)		
	ジャーマンポテト	じゃが芋 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	ベーコン(豚)	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	魚のハニーマスタード焼き	オリーブ油 はちみつ	ホキ		ぬちまーす 粒マスタード 練りマスタード 白ワイン しょうゆ(小麦・大豆)		
	くだもの			りんご(予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 466 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 14.8 g	炭水化物 61.7 g			

