

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ましたね。外の景色を見ても、秋の気配を感じます。
11月は「食」に関する行事が多くあります。給食では、うるま市全体での食育取組みとして、左のお知らせにもあるように非常食を活用した給食や、「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もらえると嬉しく思います。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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。

★おやつアレルギー表記⇐ ≪ ≫内に表記しています。
※季節の果物は入荷状況によっては変更になる場合もあります。

うるま市立勝連中学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

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	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	73.9 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		
		*バナナ *プルーン	*バナナ *プルーン	○ ○ ○ バナナはエネルギー補給に最適♪ プルーンは鉄分豊富で貧血予防♪			
南原小1年5年欠食	2日(火)	牛乳		牛乳			
		野菜ラーメン	めん 汁 ラーメン(小麦・大豆)				
		※3,4歳児:こしょうなし	ごま油 こめ油	豚肉 なんと(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 にはら	ぬちまーす	揚げ油① 大豆
		くだもの			梨(予定)		
	*焼き芋	*焼き芋	○ ○ ○ 最近はこども達でも便秘の子が多くみられます…。日頃から食物繊維が豊富なお芋をぜひ♪食べてほしいですね♪				
お弁当日	3日(木)	☆おまかせおやつ☆	※おまかせおやつは各幼稚園にお任せしていますご確認ください。 勝連幼稚園(ちらし寿司…《小麦・大豆》)				

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	救給カレー				
		すいとん	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)	
		*ジャムサンド *メイグルト	*ジャムサンド…(食パン《小麦・卵・乳》・りんごジャム《りんご》) *メイグルト 《乳》				
カミ川幼稚園 8日 (月)	牛乳			牛乳		自分で食パンにジャムを塗ってみましょう♪ 上手にぬれるかなあ?♪	
	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	
	*するめ *梨		*するめ 《イカ》 *梨		噛めば噛むほど味が出てくる『するめ』♪ こども達にも人気です♪ぜひ♪お家でも食べさせてみてください♪		
平敷屋小 9日 (火)	牛乳			牛乳			
	チーズ入りピラフ ※3.4歳児:こしょうなし	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) チキンブイヨン(鶏)	
	さつま芋のシナモン焼き	さつま芋 三温糖				シナモン	
	キャベツソテー ※3.4歳児:こしょうなし	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)		
		*黒ごまかりんとう	*黒ごまかりんとう 《小麦・ごま》				
お弁当 11日 (木)	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 ※3.4歳児:こしょうなし	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	揚げ油② 大豆 小麦 たまご
	ごぼうの佃煮	ごま油 三温糖 水あめ 白ごま		系けずり	ごぼう 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酢(小麦) ぬちまーす	
		*ラフランス	*ラフランス  この時期にしか食べられない旬の果物「ラフランス」です♪				
お弁当 12日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	マーボー豆腐 ※3.4歳児:豆板醤なし	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 ポークブイヨン (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	
		*柿	*柿  季節の物を旬のうちに♪秋にしか食べれない「柿」 かたい柿とやわらかい柿どちらが好きなあ？				

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
753	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 ウンチェーバーと 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)	
		*千歳飴 *よろこんぶ♪(昆べー)	*千歳飴 *よろこんぶ(昆べー)		〇〇〇	子ども達がいままで健康で元気に毎日を過ごせますように♪ そんな想いも込めて『七五三』の千歳飴を出しています♪	
16日 (火)	牛乳		牛乳			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 ポークフィヨン(豚)	
	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			
	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)	
	ソファール		ソファール(乳・ゼラチン)				
*梅おにぎり		*梅おにぎり…(お米・山海ぶし《小麦・大豆・りんご》) 〇〇〇		子ども達も自分で「にぎにぎ」する おにぎりが大好きです♪ ぜひお家で一緒に「にぎにぎ」 してみてください♪			
お弁当 16日 (木)	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 ※3.4歳児:こしよなし	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	チキンフィヨン(鶏) シママース こしよ		
	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 *黄金芋スティック *ブルー	*黄金芋スティック《ごま》 *ブルー	〇〇	うるま市宮城島で取れた♪旬の黄金芋です♪ 地元のお芋の大事にしたいですね♪			
平南 数原 屋小 16年 々欠食 4年欠食	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 *ヨーグルト *全粒粉クラッカー		*ヨーグルト《乳》 *全粒粉クラッカー《小麦》		みかん(予定)			
平数 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 ※3.4歳児:こしよなし	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 トマトダイス	赤ワイン ケチャップ こしよ 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 ※3.4歳児:こしよなし	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 こしよ	
		シーザーサラダ ※3.4歳児:こしよなし	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 こしよ	
		アーモンド *のり巻きおにぎり	アーモンド *のり巻きおにぎり…(お米・のり) 〇〇		自分でニギニギ♪おにぎり🍣にぎれるかなあ♪?		

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				
		お茶ごはん	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	○ ○ ○	<div data-bbox="699 465 1327 586" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 11月24日は(イイにほんしょくの日)「和食の日」です♪ 今日の給食は、うるま市全部の給食統一献立になっています♪ぜひお子さんとどういのが出たの?とお話してみてください♪ </div>			
*芋くじアングギー *豆乳	*芋くじアングギー *豆乳《大豆》							
お弁当の日	25日 (木)	*チーズカナッペ風 *ジョア(ブルーベリー)	*チーズカナッペ風…(フランスパン《小麦》・ スライスチーズ《乳》) *ジョア(ブルーベリー) 《乳》					
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)				
		*きな粉大豆	*きな粉大豆 《小麦・大豆》 ○ ○ ○					
勝連小・幼欠食	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)		
		*ナッツと小魚	*ナッツと小魚 《アーモンド・ごま》○ ○					
30日 (火)	30日 (火)	牛乳		牛乳				
		白菜ときのこのリゾット ※3.4歳児:こしょうなし	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 ※3.4歳児:こしょうなし	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 ピーマン 赤ピーマン	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)			
		*栗入り粒あんどら焼き	*栗入り粒あんどら焼き 《小麦・卵・乳・大豆》 ○ ○ ○					



指先を使って「つかむ」そして口へ運ぶこの何気ない動作は今の子どもにとってとても大切な動作になります♪

小魚&ナッツもカミカミおやつにバツグン♪のおやつです・ビタミンEやカルシウムも取れます♪

秋と言えば…「くり!!」♪11月最後に秋を感じましょう♪

