



「和食」を見直そう!

「和食」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、給食でも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積極的に取り入れ子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

11月24日の和食の日にちなみ、うるま市では和食給食を実施します。沖縄県産の緑茶をごはんに炊き込んだ「お茶ごはん」、今が旬のぶりを、関西地域で作られる西京みそに漬けて焼く「ぶりの西京焼き」、「青菜のごま和え」、かつおと昆布でていねいにだしをとり、ゆずの風味をきかせた「すまし汁」、季節の美しい花を表現した「和菓子」が登場します。この機会に和食の価値を見直し、次の世代へ受け継いでいきましょう。



非常時に備えましょう

地震や津波、台風などの災害が起こった時、建物や道路が壊れたり、電気・ガス・水道などのライフラインがとまってしまふことがあります。私たちの地域でもいつ災害が起こるかわかりません。大きな災害が起こった場合、食料品が不足することが考えられます。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時にあわてずにすみます。



11月5日は「津波防災の日」です。うるま市では、災害が起こった時の食事を想定した防災給食(セルフおにぎり体験、レトルトパウチの非常食体験、炊き出しをイメージしたすいとんの提供)を実施します。この取り組みを通して防災意識を高めましょう。

11月11日は ぬちまーす 感謝の日!

うるま市では「ぬちまーす」を使って給食を作っています。ぬちまーすは独自の製法により海水からのミネラルを多く含んでいるため、一般的な塩よりも塩分量が25%も低くなっています。そのため塩分の摂りすぎを防ぐ効果が期待できます。カルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛など健康に欠かせない21種類ものミネラルが含まれており、とても体にいい塩です。うるま市の子どもたちの健康と成長を願い、そしておいしく食べてほしいとの思いから、株式会社ぬちまーすさんより毎月150kgのぬちまーすをいただいています。感謝の気持ちを込めて、毎日の給食をしっかりといただきましょう。



世界の料理 第5回 カナダ



サーモン
いろいろな調理法や加工品で親しまれる。

ロブスター
丸ごとゆでたものを、バターソースで食べる。



プーティン
ケベック州発祥のファストフード。

正式名称: カナダ 面積: 998.5万km²(日本の約27倍)
人口: 約3789万人(2020年1月カナダ統計局推計) 首都: オタワ

北アメリカ大陸北部に位置し、ロシアに次いで2番目に広い国土面積を誇ります。世界各地からやって来た移民が暮らす多民族国家であり、各民族の文化や風習が大切にされているため、伝統的な「カナダ料理」といえるものではありませんが、サトウカエデの樹液を煮詰めて作る「メープルシロップ」は、国を代表する特産物です。また、ロブスターやサーモンをはじめとする海の幸に、アルバータ州の牛肉など、豊かな食材があります。フランスからの移民が多い東海岸のケベック州では、地元の食材とフランスの食文化が結びついた独自の料理が数多く生まれており、中でも、フライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけた「プーティン」は、今ではカナダ全土で親しまれるファストフードです。給食では、サーモンシチュー、メープルジャムが登場します。寒くなってきたこの季節に、ほっこりあたたかいシチューをどうぞ。

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 (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・セラチン・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 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		
1 (月)		R1ヨーグルトドリンク ※牛乳の提供なし		ヨーグルト(乳)			
		黒糖パン	黒糖パン(小麦 乳 大豆)				
		鶏肉と野菜の洋風煮	じゃがいも 三温糖 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) ごめ油	鶏肉	人参 玉葱 トマト セロリ コーン ブロッコリー しめじ にんにく	デミグラスソース(小麦 鶏) ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) ポークブイオン(豚)	
		パンキンエッグ		パンキンエッグ(卵 小麦 鶏 りんご 大豆)			
		アーモンド	アーモンド				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 87.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 734 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 22.9 g	炭水化物 102.3 g	
2 (火)		牛乳		牛乳			
		まつたけごはん	米			松茸ごはん(小麦 大豆 鶏 松茸)	
		焼きししゃも		ししゃも		シママース	
		さつまいもサラダ	さつまいも ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	チーズ(乳)	きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
		かぶのみそ汁		油揚げ(大豆)みそ(大豆)	かぶ 人参 小松菜	かつお節	
		柿(予定)			柿(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 586 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.7 g	炭水化物 84.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 698 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 18.3 g	炭水化物 104.8 g		
4 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		牛肉ピーマン炒め	三温糖 ごめ油	牛肉	ピーマン パプリカ 人参 玉葱 竹の子 にんにく	おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	油 2回目 大豆 小麦
		春巻き	春巻き(小麦 ごま 大豆 豚 セラチン) 大豆油				
		中華たまごスープ	ごま油 片栗粉	豆腐(大豆) 卵	しめじ 人参 白菜 コーン ねぎ	クリームコーン 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす チキンブイオン(鶏) かつお節	
		杏仁豆腐	杏仁豆腐(乳 大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.3 g	炭水化物 86.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 816 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 25.5 g	炭水化物 109.4 g		
津波 防 災 の 日	(金)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		救給カレー	じゃがいも 米 植物油		コーン 人参 玉葱 しめじ トマト	カレー粉	
		すいとん	小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 椎茸 しめじ 長葱 小松菜	シママース かつお節 だし昆布 ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 626 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 86.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 718 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 104.9 g		
9 (火)	(火)	牛乳		牛乳			
		きのこの和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	ベーコン(豚)	人参 玉葱 しめじ 生椎茸 生マッシュルーム きくらげ 小松菜 にんにく	醤油(小麦 大豆) みりん 白ワイン ぬちまーす チキンブイオン(鶏)	
		いわしのトマトソース煮		いわしのトマトソース煮			
		豆のごまサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま 三温糖	ミックスビーンズ 白いんげん豆	あお豆(大豆) コーン きゅうり	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)ぬちまーす	
		青りんごゼリー	青りんごゼリー(りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 73.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 721 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 26.2 g	炭水化物 88.5 g		

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			
10 (水)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米	もちきび						
	鶏肉とカシューナッツ炒め	小麦粉 片栗粉 こめ油	カシューナッツ 三温糖 ごま油	鶏肉		人参 玉葱 竹の子 ピーマン	パプリカ	醤油(小麦 大豆)酒 おろし生姜	おろしにんにく チキンブイオン(鶏)
	春雨スープ	春雨 片栗粉 ごま油		豆腐(大豆)		人参 コーン パクチョイ 長葱		チキンブイオン(鶏)醤油(小麦 大豆)	かつお節 ぬちまーす こしよ
	お魚ふりかけ	お魚ふりかけ(小麦 ごま さば 大豆)							
	柿(予定)					柿(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	633 kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	20.6 g	炭水化物	83.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	774 kcal	たんぱく質	33.6 g	脂質	24.2 g	炭水化物	103.8 g	
11 (木)	牛乳			牛乳					
	ぬちまーす昆布ごはん	米 麦 三温糖 こめ油		豚肉 昆布 チキアギ		人参 しめじ 切干大根 椎茸		醤油(小麦 大豆) みりん 酒	ぬちまーす かつお節
	鮭のぬちまーす焼き			サーモン				ぬちまーす	
	アーサ入りゆし豆腐			豆腐(大豆) アーサ		ねぎ		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	かつお節
	うるまの埋蔵金(黄金芋まじゅう)	うるまの埋蔵金(卵 乳 小麦)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	695 kcal	たんぱく質	35.6 g	脂質	19.7 g	炭水化物	92.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	816 kcal	たんぱく質	42.8 g	脂質	22.6 g	炭水化物	109.6 g	
12 (金)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	ハンバーグ	三温糖 片栗粉		ハンバーグ(大豆 鶏 豚)				ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	デミグラスソース(小麦 鶏)
	目玉焼き			目玉焼き(卵 大豆)					
	ゆで野菜	オリーブ油				キャベツ		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
	コーンスープ	じゃがいも 麦 こめ油 コーンスターチ		鶏肉 豆乳(大豆)		コーン 人参 玉葱 パセリ		チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしよ	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	638 kcal	たんぱく質	28.5 g	脂質	19.8 g	炭水化物	83.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	804 kcal	たんぱく質	35.1 g	脂質	23.5 g	炭水化物	108.7 g	
15 (月)	牛乳			牛乳					
	玄米入りごはん	米 玄米							
	あぐー豚のハヤシライス	小麦粉 三温糖 こめ油	乳不使用マーガリン(大豆)	豚肉 白いんげん豆		にんにく 人参 玉葱 ピーマン	マッシュルーム トマトピューレ	赤ワイン ウスターソース ケチャップ	ハヤシルウ(小麦 大豆 牛)
	アスパラサラダ	三温糖		ツナ		アスパラガス キャベツ きゅうり	人参 コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)
	梨(予定)					梨(予定)		シークワーサー果汁 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	637 kcal	たんぱく質	25.2 g	脂質	17 g	炭水化物	94.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	786 kcal	たんぱく質	30.5 g	脂質	19.7 g	炭水化物	118.6 g	
16 (火)	牛乳			牛乳					
	二色芋ごはん	米 麦 紅芋 黄金芋 三温糖	こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)		人参		醤油(小麦 大豆) みりん 酒	ぬちまーす かつお節
	さんまの香味ソースかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 ごま	三温糖 ごま油	さんま		玉葱 大葉 生姜 ねぎ		醤油(小麦 大豆) みりん	
	豆乳汁	じゃがいも		みそ(大豆) 豆乳(大豆)		大根 人参 長葱		かつお節	
	もずく酢			もずく酢(小麦 大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	645 kcal	たんぱく質	27.8 g	脂質	23.9 g	炭水化物	75.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	843 kcal	たんぱく質	36.1 g	脂質	30.9 g	炭水化物	97 g	
17 (水)	牛乳			牛乳					
	全粒粉パン	全粒粉パン(小麦 乳 大豆)							
	サーモンシチュー	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	サーモン 白いんげん豆		玉葱 人参 ブロccoli		チキンブイオン(鶏) ぬちまーす	
	オムレツのトマトソースかけ	三温糖 オリーブ油		オムレツ(卵 小麦 大豆)		玉葱 セロリ トマト缶		赤ワイン ケチャップ ぬちまーす	中濃ソース(大豆 りんご)
	メープルジャム	メープルジャム							
	洋梨(予定)					洋梨(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	631 kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	24.5 g	炭水化物	74.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	793 kcal	たんぱく質	34.6 g	脂質	29.7 g	炭水化物	96.4 g	
18 (木)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米	もちきび						
	ソーキの煮付け	三温糖 こめ油		豚ソーキ 厚揚げ(大豆)		大根 人参 こんにゃく		醤油(小麦 大豆) みりん 酒	ぬちまーす かつお節
	紅芋ごまだんご	紅芋ごまだんご(ごま) 大豆油							
	手作りふりかけ	ごま 三温糖		ひじき 糸かつお				ゆかり粉 醤油(小麦 大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	621 kcal	たんぱく質	25.4 g	脂質	17.4 g	炭水化物	87.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	739 kcal	たんぱく質	30.7 g	脂質	19.3 g	炭水化物	106.4 g	

油
3回目
大豆
小麦
ごま
豚
ゼラチン

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			
19 (金)	牛乳			牛乳					
	カレーうどん	うどん(小麦)	こめ油	豚肉	なると 油揚げ(大豆)	玉葱	人参 きくらげ 椎茸	カレールウ(小麦 牛 鶏 大豆)みりん ウスターソース 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークパイオン(豚)かつお節	
	チキンのはちみつ焼き	はちみつ	三温糖	鶏肉				醤油(小麦 大豆) みりん 酒	
	ナッツ入りサラダ	アーモンド	三温糖			キャベツ	きゅうり 人参 パプリカ	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
	みかん(予定)					コーン		シークワーサー果汁 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	567 kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	26.4 g	炭水化物	53.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	667 kcal	たんぱく質	31.3 g	脂質	31.3 g	炭水化物	63.4 g
22 (月)	牛乳			牛乳					
	玄米入りごはん	米	玄米						
	秋野菜と凍り豆腐の含め煮	じゃがいも さつまいも ぎんなん	三温糖 こめ油	鶏肉	凍り豆腐(大豆)	人参	ごぼう れんこん いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒	
	さばの大根おろしかけ	三温糖		さば		大根	大葉	醤油(小麦 大豆) みりん レモン果汁	
	柿(予定)					柿(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	662 kcal	たんぱく質	27.2 g	脂質	18.5 g	炭水化物	93.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	808 kcal	たんぱく質	32.9 g	脂質	21.3 g	炭水化物	117 g
和食の日 24 (水)	牛乳			牛乳					
	お茶ごはん	米				緑茶		ぬちまーす	
	ぶりの西京焼き	三温糖		ぶり	西京みそ(大豆)			酒 みりん	
	青菜のごまあえ	ごま	三温糖			ほうれん草	きゅうり もやし 人参	醤油(小麦 大豆)酢(小麦)ぬちまーす	
	すまし汁	てまり麩(小麦)		豆腐(大豆)		大根	人参 えのき ゆず皮	醤油(小麦 大豆) みりん ゆず粉	
	和菓子(花菊)	和菓子(花菊)						ぬちまーす だし昆布 かつお節	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	621 kcal	たんぱく質	27.6 g	脂質	17.6 g	炭水化物	84.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	743 kcal	たんぱく質	32.8 g	脂質	20.2 g	炭水化物	103.1 g	
25 (木)	牛乳			牛乳					
	クロワッサン	クロワッサン(小麦 卵 乳 大豆)							
	マカロニのトマトバジルソース煮	マカロニ(小麦)	三温糖	ベーコン(豚)		玉葱	人参 トマト しめじ	ケチャップ ぬちまーす	
	ほうれん草オムレツ			ほうれん草	オムレツ(卵 大豆)	生マッシュルーム	バジル葉	トマト缶 トマトペースト	チキンパイオン(鶏)
	黄金芋のポターージュ	黄金芋	じゃがいも 小麦粉	鶏肉	白いんげん豆 加工乳	玉葱	人参	パセリ	ぬちまーす チキンパイオン(鶏)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	642 kcal	たんぱく質	23.1 g	脂質	29.6 g	炭水化物	70.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	861 kcal	たんぱく質	29.2 g	脂質	39.7 g	炭水化物	95.5 g
26 (金)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米	麦						
	ヌンクークー	三温糖	こめ油	豚肉	厚揚げ(大豆) チキアギ	大根	人参 こんにゃく 椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん 酒	
	紅芋かりんとう	紅芋	大豆油	バームシュガー	アーモンド粉	いんげん		かつお節	
	なつとうみそ	三温糖	こめ油	納豆(大豆)	豚肉 糸かつお みそ(大豆)	生姜	ねぎ	みりん 酒	
	手巻きのり			のり					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	651 kcal	たんぱく質	24.3 g	脂質	18.8 g	炭水化物	94.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	806 kcal	たんぱく質	29.1 g	脂質	21.3 g	炭水化物	120.4 g	
29 (月)	牛乳			牛乳					
	五穀ごはん	米	五穀米(大豆 ごま)						
	さわらのゆずマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ		さわら	みそ(大豆)	ゆず皮		シママース こしょう ゆず粉	
	筑前煮	里芋	三温糖 こめ油	鶏肉	ちくわ	人参	大根 ごぼう 竹の子 椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん 酒	
	梅干し					れんこん	こんにゃく いんげん	ぬちまーす かつお節	
	みかん(予定)					紀州南高梅			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	608 kcal	たんぱく質	29 g	脂質	16.1 g	炭水化物	85.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	738 kcal	たんぱく質	35.3 g	脂質	18.5 g	炭水化物	105.7 g	
30 (火)	牛乳			牛乳					
	長崎ちゃんぽん	中華麺(小麦)		豚肉	えび いか うずら卵	キャベツ	人参 もやし コーン	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
	大根サラダ	ごま		なると		パクチョイ	椎茸 にんにく 生姜	こしょう チキンパイオン(鶏)	
	棒棒鶏ドレッシング	棒棒鶏ドレッシング(小麦 ごま				大根	きゅうり パプリカ れんこん	ポークパイオン(鶏 豚) かつお節	
	桑の葉入り蒸しケーキ	蒸しケーキ(小麦 卵 乳)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	664 kcal	たんぱく質	31.5 g	脂質	16.3 g	炭水化物	93.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	730 kcal	たんぱく質	36.3 g	脂質	17.7 g	炭水化物	101.4 g

油
2回目
大豆
ごま