

11月 給食だより

～えいようもくひょう～和食をしよう!



和食の魅力とは?

「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、「和食の日」です。

和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会になればと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

「食事のあいさつ」に込められた思い

食事のあいさつは、感謝の気持ちを表す大切な言葉です。私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもってあいさつしましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」

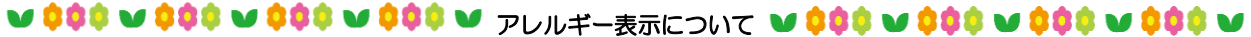
今月のこだわり献立

◎11月4日(金) 防災給食

うるま市津波防災の日に合わせて、非常食を活用した給食を提供いたします。

◎11月24日(木) 和食の日

季節の食材を使用した煮物や和菓子が給食に登場します。



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、「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 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
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日 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	クーリジシ			豚肉 卵 白かまぼこ		冬瓜 椎茸 ねぎ 生姜 こんにゃく		花かつお 酒 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	魚の白みそ焼き	三温糖		ホキ 甘白みそ(大豆) 白みそ(大豆)				酒 みりん	
	もやしとからし菜の炒めもの	こめ油		厚揚げ(大豆) 無塩せきベーコン(豚)		もやし からし菜 人参 木くらげ		醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	くだもの					ぶどう(よてい)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 575 kcal		たんぱく質 28.5 g		脂質 15.3 g		炭水化物 77.2 g	
2日 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油		豚肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん こんにゃく		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークパイオン(鶏・豚)	
	いかの照り焼き	三温糖		いか		生姜		醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	納豆みそ	三温糖 こめ油		ひきわり納豆(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 糸けすり		ねぎ 生姜		みりん	
	焼きのり			焼きのり					
一食当たりの栄養価		I補給 - 593 kcal		たんぱく質 28.4 g		脂質 13.1 g		炭水化物 88.3 g	

日	献立名	黄(ぎ)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		
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	救給カレー (アレルギー特定原材料28品目不使用)				
	すいとん	わんたんの皮 (小麦)	鶏肉	大根 人参 しめじ 椎茸 小松菜 長ねぎ	花かつお 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす だし昆布	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 619 kcal	たんぱく質 16.6 g	脂質 22.3 g	炭水化物 86.1 g	
7日 (月)	牛乳		牛乳			
	ミートスパゲティ	三温糖 こめ油 スパゲティ (小麦)	豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム 木くらげ 生姜 ピーマン セロリー にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース トマトソース (大豆) デミグラスソース (小麦・鶏)	
	シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー きゅうり 人参 カリフラワー コーン シークワサー	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう りんご酢	
	★手作り チョコチップスコーン	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) 三温糖 チョコレートチップ (乳・大豆)	卵 ヨーグルト (乳) 生クリーム (乳)		ベーキングパウダー	
	★天候により、学校欠食がなくなる場合は、別の献立へ変更になる場合があります。					
チーズ		チーズ (乳)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 585 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 25.5 g	炭水化物 67.2 g		
いい歯の日 (火)	牛乳		牛乳			
	豆入りひじきご飯	米 サラダ油 (大豆)	豚肉 油揚げ (大豆) ちきあげ (大豆) ひじき ひよこ豆	人参 あお豆 (大豆) 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお ぬちまーす	揚② 小麦 豚 大豆
	あじのカレーフライ	サラダ油 (大豆)	あじのカレーフライ (小麦・大豆・豚)			
	白菜の香和え	三温糖	鶏ささみチャンク (鶏) 糸けずり	白菜 キャベツ 人参 小松菜 大根 ゆずの皮	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	アーモンド	アーモンド				
一食当たりの栄養価	I補給 - 609 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 70.4 g		
9日 (水)	牛乳		牛乳			
	きびごはん	米 もちきび				
	春雨スープ	春雨 ごま油	紅麴ハム (豚・大豆)	白菜 人参 小松菜 椎茸 生姜	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお ぬちまーす	
	多菜包子		多菜包子 (小麦・豚・ 鶏・大豆・ごま)			
	ごぼうの チンジャオロース	ごま ごま油 でん粉 こめ油	豚肉	ごぼう ピーマン 赤ピー マン 人参 たけのこ 木くらげ にんにく	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酒 オイスターソース	
	くだもの			ぶどう (よてい)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 568 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 12.9 g	炭水化物 89.6 g		
10日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	ツセル ナル サフ ンド	コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	ツナサラダ		ツナフレーク	キャベツ きゅうり 人参 コーン	醤油 (小麦・大豆) エッグケアマヨネーズ (大豆) マスタード ぬちまーす	
	ABCスープ	じゃがいも ABCマカロニ (小麦) こめ油	無塩せきベーコン (豚) 鶏肉 大豆 ひよこ豆	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく	ケチャップ トマトソース (大 豆) 豚骨 ローリエ ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
鶏肉のバーベキュー ソースがけ	オリーブ油 三温糖 でん粉	鶏肉	玉ねぎ リンゴピューレ しょうが にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小 麦) ケチャップ		
一食当たりの栄養価	I補給 - 726 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 32.5 g	炭水化物 69.4 g		
11日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧べん麦				
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豚肉 わかめ 赤みそ (大 豆) 白みそ (大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ	花かつお	
	いわしおかか煮		いわしおかか煮 (小麦・大豆)			
	デークニーイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 チキアギ (大豆) 昆布	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I補給 - 575 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 16.4 g	炭水化物 79.6 g		

日	献立名	黄(ぎ)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		
14日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	白花豆のスープ	じゃがいも でん粉	鶏肉 無塩せきベーコン(豚) 白いんげん豆 白花豆	玉ねぎ バセリ あお豆(大豆) コーン	豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	タコライス(タコミート)	三温糖	牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	ケチャップ チリソース ピザソース(大豆) 赤ワイン ウスターソース ぬちまーす チリパウダー	
	ポイルキャベツ チーズ			キャベツ		
	一食当たりの栄養価	I補† - 706 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 26.7 g	炭水化物 82.2 g	
15日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	野菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 人参 長ねぎ 大根	花かつお	
	かぼちゃひき肉フライ	サラダ油(大豆)	国産カボチャひき肉フ ライ(小麦・大豆・豚)			
	野菜炒め	こめ油	無添加ポーク(鶏・豚)	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし	醤油(小麦・大豆) ぬちまー す オイスターソース	
一食当たりの栄養価	I補† - 599 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 83.9 g		
16日 (水)	牛乳		牛乳			
	野菜そば(めん)	沖縄そば (小麦・大豆)				
	野菜そば(しる)		豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 生姜 ねぎ 椎茸	花かつお 薄口醤油(小麦・ 大豆) ポークブイヨン(鶏・ 豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	五目揚げ		五目揚げ(大豆)			
	ウムニー 	紅芋 三温糖		レモン果汁		
	一食当たりの栄養価	I補† - 565 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.2 g	炭水化物 80.7 g	
17日 (木)	牛乳		牛乳			
	キム高ごはん	米 ごま ごま油 サラダ油(大豆)	豚肉 大豆	白菜キムチ(大豆) 高菜漬(大豆) 人参 木くらげ ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお	
	さばのシークワサー ソースがけ	でん粉 三温糖	さば	シークワサー	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
	れんこんのごま和え	ごま 練りごま 三温糖	ちくわ 鶏ささみチャック(鶏)	れんこん 人参 コーン きゅうり 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補† - 636 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 26.8 g	炭水化物 69 g	
18日 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	冬瓜のクリーム煮	マカロニ(小麦) 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆 白いんげ ん豆 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム 冬瓜 パセリ	ワイン ホワイトルウ(小麦・ 乳・大豆・鶏・牛) ぬちまーす こしょう 豚骨 チキンブイヨン(鶏)	
	オムレツのミートがけ	三温糖 でん粉	豚肉 プレーンオムレツ (卵・小麦・大豆)	玉ねぎ 人参	ケチャップ ウスターソース ぬちまーす ミートソース(小 麦・豚・大豆)	
	豆と野菜のサラダ	オリーブ油 三温糖	ミックスビーンズ 白いんげん豆 鶏ささみチャック(鶏)	あお豆(大豆) 人参 大根 きゅうり コーン シークワサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I補† - 707 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 27.8 g	炭水化物 76.3 g		
21日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	麻婆大根	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油	豚肉 そぼろ大豆 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんにく 生姜 大根 人参 玉ねぎ 竹の子 あお豆(大豆) 椎茸	テンメンジャン(大豆・小麦) 豆板醤(大豆) ポークブイ ヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大 豆) ぬちまーす	
	国産豚肉の餃子		国産豚肉の焼き目付き餃 子(小麦・豚・大豆・ 鶏)			
	パンウースー	はるさめ 白ごま 三温糖 ごま油	紅麴ハム(豚・大豆)	もやし きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補† - 640 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 20.3 g	炭水化物 89 g	

揚③
小麦
豚
大豆

いい芋の日献立

具志川
小5年
欠食

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		
22日 (火) 具志川 小6年 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豚汁	里芋	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	花かつお	
	県産厚焼きたまご		県産厚焼きたまご (卵・小麦・大豆)			
	もずく丼	ごめ油 三温糖	もずく 豚肉 そぼろ大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン しょうが	みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 580 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 16.7 g	炭水化物 80.4 g	
24日 (木) あげな小 6年 具志川 小6年 欠食	牛乳		牛乳			
	菜めし	米			菜めしの素	
	秋のふきよせ煮	三温糖 ごめ油 栗 里芋	鶏肉 厚揚げ(大豆) ミニミニがんと (大豆・ごま)	れんこん ごぼう 大根 人参 チンゲン菜 こんにゃく	花かつお みりん 酒 薄口醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	揚④ 小麦 豚 大豆
	魚のきのこ ゆずあんかけ	小麦粉 でん粉 三温糖 サラダ油(大豆)	ホキ	えのき茸 しめじ 椎茸 人参 しょうが ゆずの皮	ゆずの華 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお	
	和菓子	ねりきり				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 643 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 15.6 g	炭水化物 92.9 g	
25日 (金) 田場小 1~4年 あげな小 6年欠食	牛乳		牛乳			
みそ煮込みうどん	うどん(小麦) ごめ油	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) なた	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜 椎茸 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお ぬちまーす		
やき芋	さつまい芋					
ささみのピリ辛あえ	三温糖 ごま油	鶏ささみチャンク(鶏) 糸削り	白菜キムチ(大豆) 大根 人参 もやし きゅうり	キムチ味(りんご・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
豆によるこぶ		豆によるこぶ (小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 426 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 11.8 g	炭水化物 58 g	
28日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ハヤシルー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (大豆・乳) ごめ油	豚肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく 生姜	赤ワイン ハヤシルウ(小麦・ 大豆・牛) デミグラスソース (小麦・鶏) ケチャップ トマトピューレ ウスターソー ス ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚)	
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
	りんごゼリー入り フルーツミックス	カラフルボール りんごゼリー(りんご)		みかん パイン 黄桃		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 16.8 g	炭水化物 99.9 g	
29日 (火)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 サラダ油(大豆)	豚肉 大豆 昆布 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	厚揚げの大根おろしかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	大根 ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん	
	野菜とちくわの ごまみそ和え	練りごま ごま 三温糖	ちくわ 白みそ(大豆) 鶏ささみチャンク(鶏) 甘口白みそ(大豆)	大根 もやし 人参 ほうれん草 小松菜	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
	黒糖蒸しケーキ	黒糖蒸しケーキ (乳・小麦)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 654 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 87.3 g	
30日 (水)	牛乳		牛乳			
	あげぱん	パン(小麦・乳・大 豆) サラダ油(大豆) 三温糖 粉末黒糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			揚① 大豆
	カレーポトフ	じゃがいも ごめ油	豚肉 無添加ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ 冬瓜 キャベツ ブロッコリー セロリー	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ワイン ローリエ ポークフィヨン(鶏・豚) 豚骨 カレー粉	
	豚肉とにんにくの芽の ソテー	ごめ油	豚肉	にんにくの芽 もやし 大根 人参 玉ねぎ 木くらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	ブルーン			ブルーン		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 653 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 24.1 g	炭水化物 78.1 g	