



11月給食だより

うるま市津堅学校給食調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「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、一般社団法人和食文化国民会議が定める「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いただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様な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 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



11月の食育取組み
11/2 (水) 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 (木) 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〜♪



- ★給食では、「株式会社ぬちまーす」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。

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
		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 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,麦			
	白菜ときのこの味噌汁		赤みそ,白みそ	はくさい,えのき,にんじん,ねぎ	花かつお
	豚肉のしょうが炒め	でん粉	豚肉	赤パプリカ,長ねぎ,たけのこ,しょうが	
	ふろふきゆず大根	三温糖	油揚げ,麦みそ	だいこん,ゆず	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,料理酒
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 532 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 12.3 g	炭水化物 75.6 g
一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 669 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 13 g	炭水化物 104.1 g	
防災の日献立 2 (水)	牛乳		牛乳		
	ぬちまーすごはん	こめ			ぬちまーす
	救給力レー	救給力レー			
	炊き出しすいとん	小麦粉,白玉粉	鶏肉	とうがん,にんじん,しいたけ,しめじ,長ねぎ,小松菜	ぬちまーす,花かつお,ぬちまーす,しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 739 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 105.2 g
一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 875 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 24 g	炭水化物 132.6 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
		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	
(金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,麦			
	ポークビーンズスープ	じゃがいも,小麦粉,バター,サラダ油	豚肉,大豆	にんじん,マッシュルーム,にんにく,しょうが	料理酒,ケチャップ,トマトピューレー,デミグラスソース,鶏ガラ,ぬちまーす,こしょう
	魚とポテトのチーズグラタン	じゃがいも,マヨネーズ,パン粉	ホキ,チーズ	にんじん,玉ねぎ,パセリ	料理酒,ぬちまーす,こしょう
	白菜とリンゴのサラダ			はくさい,りんご,きゅうり,にんじん	フレンチドレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 660 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 89 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 840 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 23 g	炭水化物 120 g
(月)	牛乳		牛乳		
	カレーピラフ	こめ,無塩バター		玉ねぎ,にんじん,黄パプリカ,パセリ	カレー粉,こしょう
	ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,セロリ,にんじん	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう,チキンブイヨン,鶏ガラ
	魚のアーモンドフライ	小麦粉,サラダ油,アーモンド	ホキ,たまご		ぬちまーす
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ	チーズ	かぼちゃ,ブロッコリー	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 676 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 26.2 g	炭水化物 80.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 862 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 30.1 g	炭水化物 110 g
(火)	牛乳		牛乳		
	カミカミ丼	こめ 三温糖,サラダ油,ごま油	豚肉	にんじん,竹の子,きくらげ,ごぼう	料理酒,しょうゆ
	もずく中華スープ	三温糖,でん粉	もずく,たまご	たけのこ,にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒,ぬちまーす,こしょう
	カミカミサラダ	ごま,ごま油,三温糖	かたくちいわし	キャベツ,にんじん,小松菜,ごぼう,コーン	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 598 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 14.6 g	炭水化物 91.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 16.1 g	炭水化物 112.7 g
(水)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	豆乳豚汁	サラダ油	豚肉,油揚げ,豆乳,赤みそ,白みそ	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん,とうみょう,しょうが	料理酒,花かつお,ぬちまーす
	マーミナーイリチー	サラダ油	無添加ベーコン	もやし,にんじん,キャベツ,にら	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	魚のみぞれあんかけ	小麦粉,でん粉,サラダ油,三温糖	ホキ,糸けすり	だいこん,しょうが	しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 86.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 754 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 17.9 g	炭水化物 107.5 g
(木)	牛乳		牛乳		
	しあわせスイートブール	コッパパン,無塩バター,グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご		
	グリンスープ	サラダ油,じゃがいも,無塩バター,小麦粉	鶏肉,白花豆ペースト,牛乳	裏ごしグリーンピース,にんじん,玉ねぎ,セロリ	料理酒,チキンブイヨン,ぬちまーす,こしょう
	野菜入りスクランブルエッグ	サラダ油,無塩バター	たまご	小松菜,玉ねぎ,にんじん,あお豆	ぬちまーす,こしょう
	ケチャップ				ケチャップ
	ブロッコリーのアーモンド和え	アーモンド,三温糖		ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 694 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 29.3 g	炭水化物 77.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 802 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 33.4 g	炭水化物 90.2 g	
(金)	牛乳		牛乳		
	まめごはん	こめ		あお豆	ぬちまーす
	冬瓜ともずくの生姜スープ		もずく,鶏肉	とうがん,にんじん,しょうが	昆布だし,花かつお,ぬちまーす,しょうゆ
	さばのリンゴソースがけ	でん粉,大豆油	さば	りんご,玉ねぎ,しょうが	しょうゆ,酢
	はくさいのゆず和え	三温糖	しらす	はくさい,きゅうり,キャベツ,ゆず	ぬちまーす,しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 19 g	炭水化物 85.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 771 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 105.4 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
		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 (月)	牛乳		牛乳		
	チーズライス	こめ, サラダ油, ジャがいも, サラダ油	鶏肉, チーズ	にんじん, 玉ねぎ, いんげん	料理酒, ぬちまーす, こしょう, しょうゆ
	野菜コンソメスープ		ウインナー	玉ねぎ, にんじん, だいこん, ブロッコリー, コーン	鶏ガラ, ぬちまーす, チキンコンソメ
	チキンのマーマレード焼き		鶏肉		しょうゆ, 料理酒, マーマレード
	海藻サラダ	三温糖	海藻サラダ	きゅうり, コーン, シークワーサー果汁	酢, しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 574 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 15.9 g	炭水化物 77.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 707 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 98 g
15 (火)	牛乳		牛乳		
	カレーうどん	うどん, 三温糖, でん粉	油揚げ, 牛肉	長ねぎ, にんじん	花かつお, しょうゆ, みりん, カレー粉, カレールー
	ポテトサラダ	ジャがいも	たまご	にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	ぬちまーす
	くだもの			バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 556 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 21.7 g	炭水化物 63.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 638 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 24.4 g	炭水化物 74.5 g
	16 (水)	牛乳		牛乳	
あわごはん		こめ, あわ			
ソーキ汁			豚肉, 昆布, 麦みそ, 白みそ	だいこん, にんじん, ねぎ	花かつお
きびなごの甘辛煮		小麦粉, でん粉, サラダ油, 三温糖, 水あめ, でん粉, こま	きびなご		しょうゆ, みりん, 七味唐辛子
からしなのスーナー		ねりごま, 三温糖	豆腐, 甘口白みそ	もやし, からしな, にんじん	ぬちまーす, 酢
一食当たりの栄養価(小)		I礼ギ - 605 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 15.9 g	炭水化物 87.8 g
一食当たりの栄養価(中)		I礼ギ - 720 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 108.4 g
17 (木)	彩橋小中学校にて交流学习				
世界の料理 18 (金)	牛乳		牛乳		
	パエリア	こめ, むぎ, オリーブ油	えび, イカ墨	玉ねぎ, マッシュルーム, 赤パプリカ, にんにく	白ワイン, ケチャップ, うちっちゃん粉, ぬちまーす, こしょう
	オリャ・ポドリダ	ジャがいも	鶏肉, ウインナー, 白花豆ペースト	玉ねぎ, にんじん, トマト, パセリ	鶏ガラ, チキンコンソメ, ぬちまーす, こしょう
	グリーンサラダ			キャベツ, きゅうり, にんじん	コーンドレッシング
	ポルポローネ	小麦粉, 無塩バター, 砂糖	粉末アーモンド		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 685 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 26.3 g	炭水化物 83.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 867 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 30.2 g	炭水化物 113.9 g
21 (月)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ, あわ			
	具だくさんスープ	ごま油, でん粉	鶏肉, 豆腐	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ	料理酒, しょうゆ, ぬちまーす, 花かつお, 鶏ガラ
	八宝菜	でん粉	豚肉, イカ, うすら卵	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, たけのこ, きくらげ, しいたけ, にんにく, しょうが	料理酒, ぬちまーす, しょうゆ, 鶏ガラ, 中華の素
	くだもの			ぶどう	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 518 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 12.9 g	炭水化物 72.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 666 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 14 g	炭水化物 100.3 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
		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 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	もずく丼	サラダ油,三温糖	もずく,豚肉,牛ひき肉,鶏レバー	小松菜,玉ねぎ,にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお
	みそ汁		鶏肉,白みそ,麦みそ	小松菜,にんじん,はくさい,長ねぎ	花かつお,しょうゆ
	大根のうっちゃん漬け	三温糖	細切昆布	だいこん	うっちゃん粉,酢,みりん,料理酒
	ごま菓子	コーンフレーク,ごま,バター,マシュマロ	ごま		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 108.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 901 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 24.4 g	炭水化物 133 g
24 (木)	牛乳		牛乳		
	菜飯	こめ			香りごはんのもと
	秋のふきよせ煮	三温糖,サラダ油	鶏肉,厚揚げ,がんもどき	れんこん,ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,くり	花かつお,しょうゆ,みりん,料理酒,鶏ガラ,ぬちまーす
	魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉,でん粉,サラダ油,三温糖,でん粉	ホキ	えのき,しめじ,しいたけ,にんじん,しょうが,ゆず	しょうゆ,みりん,花かつお
	和菓子	ねりきり			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 16 g	炭水化物 77.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 736 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 106.4 g
	25 (金)	牛乳		牛乳	
コーントースト		食パン,マヨネーズ	ツナ,チーズ	コーン	
かぼちゃのカレー豆乳スープ			大豆,ミックスビーンズ,豆乳	かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ,パセリ	カレー粉,ぬちまーす
ハニーマスタードサラダ		はちみつ,三温糖,オリーブ油		キャベツ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー,アスパラ	マスタード,りんご酢,ぬちまーす
くだもの				りんご	
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 618 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 25.9 g	炭水化物 72.1 g
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 30.1 g	炭水化物 93.2 g
28 (月)		牛乳		牛乳	
	雑穀米ごはん	こめ,黒米	五穀米		
	田舎汁		鶏肉,赤みそ	にんじん,こんにゃく,小松菜,長ねぎ	料理酒,花かつお
	ししゃもの塩焼き		ししゃも		ぬちまーす
	昆布和え	三温糖	しらす,細切昆布	はくさい,きゅうり,キャベツ	ぬちまーす,しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 548 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 11.3 g	炭水化物 86.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 654 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 13.5 g	炭水化物 102 g
	29 (火)	牛乳		牛乳	
あわごはん		こめ,あわ			
タイピーエン		はるさめ	うずら卵,豚肉,ほたてがい,あさり	きくらげ,はくさい,にんじん	しょうゆ,中華だし,ぬちまーす,鶏ガラ
マグロの包み揚げ		はるまきの皮,サラダ油	まぐろ,プロセスチーズ	いんげん,にんじん	
杏仁豆腐		三温糖	ゼラチン,牛乳,生クリーム		
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 755 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 27 g	炭水化物 88.7 g
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 900 kcal	たんぱく質 40.2 g	脂質 30.9 g	炭水化物 109.8 g
30 (水)		牛乳		牛乳	
	やさいそば	おきなわそば麺	豚肉,	キャベツ,もやし,にんじん	ぬちまーす,こしょう,花かつお,ぬちまーす,しょうゆ,料理酒,みりん
	てづくりいなり	こめ,グラニュー糖	油揚げ,ごま		酢,しょうゆ,みりん
	くだもの			りんご	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 24.4 g	炭水化物 65.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 719 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 28.5 g	炭水化物 84.4 g