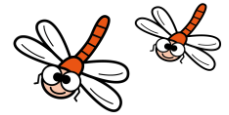


令和4年度



今月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう

うるま市立学校給食センター与勝調理場  
TEL 978-3522 FAX 978-3555

防災給食を実施します

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うことがあります。私達の地域でもいつ災害が起こるかわかりません。日頃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慌てずに済みます。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、レトルトパウチの非常食、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23日は「勤労感謝の日」



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人達への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え心を込めて言えるといいですね。

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。

Table with 2 columns: 表示義務 (7品目) and 表示推奨 (21品目). Items include eggs, milk, wheat, etc.

- ★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。
★揚げ物に使用する油は、4〜5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。
★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。

Summary table showing 1日に必要な栄養量 (Energy: 548Kcal, Protein: 20.6g, Fat: 16.4g, Carbohydrates: 73.9g).

Main menu table with columns for 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 黄(き)の食品 (Yellow foods), 赤(あか)の食品 (Red foods), 緑(みどり)の食品 (Green foods), その他調味料など (Other seasonings), and 揚げ油 (Frying oil). Includes items like ramen, shoyu, and various soups.



大豆のお豆からカミカミスタートです♪指でつまんで口に入れてしっかり噛むこのつまむという手指動作も大事です♪

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			
津波防災の日	4 (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					
		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	シマース かつお節 だし昆布 ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) みりん		
		*焼き芋 *ラ・フランス	*焼き芋 *ラ・フランス					
与那城幼給食のみ欠食	7 (月)	牛乳		牛乳				
		チキンライス	米 麦 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	鶏肉	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース	パプリカ粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース ぬちまーす 鶏豚だし		
		きびなごフライ	大豆油	きびなごフライ(小麦)			油4回目 大豆 小麦 乳	
		ヌードルミルクスープ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚) 豚肉 白いんげん豆 加工乳	セロリ 人参 玉葱 パセリ	ぬちまーす 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏)		
		くだもの			りんご(予定)			
		*ヨーグルト *胚芽スティック	*ヨーグルト《乳》 *胚芽スティック《小麦・乳》	○○○ カリカリ♪ためのおやつはカム運動にとてもイイです♪ カムおやつ♪お家でも食感を意識して食べてみてください♪				
いしごの宮	8 (火)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		豚肉と豆腐のくず煮	こめ油 片栗粉	豚肉 豆腐(大豆)	玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	酒 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節		
		和風マカロニサラダ	マカロニ(小麦) すりごま 三温糖 ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ツナ 糸かつお	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)		
		*するめイカ *梨	*するめイカ *梨	○○○ 今日は、11月8日『イイ歯の日』です♪ 噛めば噛むほど味が出てくる『するめ』♪噛むことであごの発達や歯並びにも関係します♪ぜひ♪ お家でも『するめ』やカムおやつを食べさせてみてください♪				
お井当の日	9 (水)	牛乳		牛乳				
		玄米入りごはん	米 玄米					
		大根ンブシー		豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	酒 ぬちまーす かつお節		
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす		
		くだもの			柿(予定)			
		*カステラドーナツ	*カステラドーナツ《小麦・たまご・乳・大豆》					
お井当の日	10 (木)	△おまかせおにぎり△	○○○ *おまかせおにぎり *各幼稚園へご確認ください こども達も自分で「にぎにぎ」するおにぎりが大好きです♪ ぜひお家でも一緒に「にぎにぎ♪」してみてください♪ 今回は各幼稚園でお楽しみ♪「おまかせおにぎり△」になっています。					
お井当の日	11 (金)	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)					
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご 大豆)				
		豆乳チャウダー	じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 豆乳(大豆)	人参 玉葱 しめじ マッシュルーム コーン	ぬちまーす 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏)		
		チーズ		チーズ(乳)				
		くだもの			ラ・フランス(予定)			
		*黄金芋天ぷら	*黄金芋天ぷら《小麦》	○○○ お芋を生産しているみやのさんのご協力のもと♪栄養士とコラボで 作ったおやつです♪				

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	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			
		麦ごはん	米 麦				
		肉だんごと野菜の甘酢煮	ごま油 三温糖 こめ油 片栗粉	ミートボール(小麦 牛 豚 鶏 大豆)	人参 玉葱 ピーマン 竹の子 れんこん ヤングコーン いんげん	ケチャップ ウスターソース 鶏豚だし 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
		春雨スープ	春雨 ごま油 片栗粉	鶏肉 豆腐(大豆)	人参 えのき 小松菜	鶏だし かつお節 ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) みりん	
		くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
		*津堅島人参入り おからカップケーキ	*津堅島人参入りおからカップケーキ 《小麦・たまご・乳・大豆・バナナ》		JAおきなわ勝連女性部の方のご協力のもと、うるま市産の津堅島人参を使った手作りおやつです♪		
〔七五三〕 15 (火)		牛乳		牛乳			
		ぬちまーすうどん	うどん(小麦) ごま油 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆) わかめ	白菜 人参 しめじ 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす かつお節 鶏豚だし	
		蒸しとうもろこし			とうもろこし		
		かぼちゃとさつまいものサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	チーズ(乳)	かぼちゃ きゅうり レーズン	酢(小麦) ぬちまーす	
		*祝ミニちらし寿司 *千歳飴	*祝ミニちらし寿司 《小麦・大豆》 *千歳飴		『七五三』はみなさんの成長をお祝いし、いままで無事に健康で元気に成長したことを感謝して、これからもみなさんが、元気に健康で過ごせますようにお祝いと想いを込めて、今回は『七五三』の千歳飴とお祝いのミニちらし寿司を出しています♪		
16 (水)		牛乳		牛乳			
		五目鶏めし	米 麦 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 グリンピース	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節	
		魚のゆかり焼き	三温糖	赤魚		ゆかり粉 おろし生姜 酢(小麦) おろしにんにく みりん	
		野菜みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 白菜 えのき 小松菜	かつお節	
		くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
		*紅芋チップス *柿	*紅芋チップス *柿				
お弁当の日	17 (木)	*胚芽ロールパン *はちみつ *豆乳	*胚芽ロールパン 《小麦・たまご・乳》 *はちみつ *豆乳 《大豆》		うるま市にあるスターベーカリーさんのパンは、手作りでふわふわしていてとても美味しいパンです♪今回は自分でハチミツを付ける手指動も大切にしておやつになっています♪		
食育の日 19日	18 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		魚汁		赤魚 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 ねぎ	かつお節	
		クーブイリチー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 チキアギ(大豆)	人参 椎茸 切干大根 こんにゃく	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	油1回目
		紅芋ごまだんご	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油				
			*ミニたい焼き	*ミニたい焼き 《小麦・大豆》			
21 (月)		牛乳		牛乳			
		トマトクリームリゾット	米 麦 三温糖 マーガリン(乳 大豆) こめ油	豚肉 ベーコン(豚) 加工乳	玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶	おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす 鶏豚だし	
		マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉		おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆)	
		豆入りコルスロー	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	レッドキドニー	キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	酢(小麦) ぬちまーす	
		ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
		*クファージュシーおにぎり	*クファージュシーおにぎり 《小麦・豚・鶏・大豆》		子ども達も自分で「にぎにぎ」するおにぎりが大好きです♪ぜひお家でも一緒に「にぎにぎ」してみてください♪		

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	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				
	玄米入りごはん	米 玄米					
	八宝菜	三温糖 三温糖 ごま油 ごめ油 片栗粉	豚肉 うずらのたまご	白菜 人参 玉葱 ぐわい 竹の子 椎茸 きくらげ ヤングコーン チンゲン菜	おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす 鶏豚だし		
	ぎょうざ		ぎょうざ(小麦 大豆 豚)				
	くだもの			柿(予定)			
	*芋くじアングギー *昆べえー	*芋くじアングギー *昆べえー	。。。				
お弁当 24 (木)	*レーズン入リスコーン *豆乳	*レーズン入リスコーン《小麦・乳・大豆》 *豆乳《大豆》	。。。				
25 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	野菜チキアギ		野菜チキアギ				
	タマナーチャンプルー	ごめ油	豚肉 豆腐(大豆)	キャベツ 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	うるまのまーさん汁		豚肉 たまご みそ(大豆)	うるま市産野菜	かつお節		
	*チーズカナッペ ・フランスパン ・ベビーチーズ	*チーズカナッペ ・フランスパン《小麦》 ・ベビーチーズ《乳》	。。。				
28 (月)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)					
	魚のハーブ焼き		ほき		シママース 白ワイン バジル 醤油(小麦 大豆) おろしにんにく		
	麦入りポタージュ	じゃがいも 麦 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) ごめ油 コーンスターチ	ベーコン(豚) 白いんげん豆 加工乳	玉葱 人参 セロリ	ぬちまーす 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏)		
	カリフラワーソテー	ごめ油		カリフラワー ブロccoli 大根 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	*黄金芋の春巻き	*黄金芋の春巻き《小麦》	。。。				
29 (火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	もずく丼の具	三温糖 ごめ油 片栗粉	もずく 豚肉	人参 玉葱 コーン 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 いら	かつお節		
	フルーツカクテル	カクテルゼリー(大豆 もも りんご) 三温糖		黄桃(もも) パイン みかん	シークワーサー果汁		
	*プリン	*プリン《乳・たまご・大豆》					
30 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	マーボー大根	ごま油 ごめ油 片栗粉	豆腐(大豆) 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 赤だし(大豆 鶏)	大根 人参 玉葱 竹の子 椎茸 きくらげ グリンピース	おろしにんにく おろし生姜 テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)ケチャップ 鶏豚だし ぬちまーす オイスターソース(大豆) 醤油(小麦 大豆)		
	バンウースー	春雨 ごま 三温糖 ごま油	錦糸たまご ハム(豚 大豆)	きゅうり もやし 小松菜 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) シークワーサー果汁		
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ(大豆)				
	*ひじきスティック *王林	*ひじきスティック《小麦・乳》 *王林《りんご》	。。。				