



12月給食たより



うるま市立給食センター
第一調理場

☎ 973-1111
☎ 973-1148

今年もあと残り1ヶ月となりました。沖縄でも冬を感じられる季節になってきました。寒くなると、新型コロナだけでなく、風邪やインフルエンザ、そして、ノロウィルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウィルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物をしっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

給食ポスター・標語展示のお知らせ

日時：令和4年12月16日(金)～12月23日(金)

場所：東海岸BBQ TERUMA
施設内オープンTERUMA

展示内容：令和4年度給食ポスター入賞作品
与勝調理場給食標語入賞作品

見に来てね♪



作ってみませんか?～献立の中から～

『さつまいものキャラメルナッツ和え』

材料(1人分/g)

A(スライスアーモンド5g、カシューナッツ5g)

B(さつまいも60g、揚げ油)

C(バター1.8g、さとう2.9g、生クリーム3.6g)

作り方

- ①、Aの材料をから煎りする。
- ②、さつまいもを1cm角に切り、きつね色になるまで素揚げする。
- ③、Cの調味料を加熱し、煮詰める。
- ④、①②③を混ぜ合わせて、出来上がり



★料理にひとこと★

副菜にもデザートにもなる減塩料理です。とりにくい種実類をおいしくいただけます。手作りキャラメルがほくほくに揚がったさつまいもによく合い、食感を楽しみながら味わえます。

平成26年に実施された児童・生徒に対する食事調査では、男女とも食塩を過剰に摂取しているという報告がありました。学校給食でも減塩の取り組みが求められています。ご家庭でも、成長期にある子ども達の健康な心身を育むためにも減塩の工夫をしてみたいはいかがでしょうか。



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、「(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。



1食当たりの栄養価 基準値			エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
欠食等	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		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			
★具中 1年生欠食	1日 (木)	牛乳			牛乳					
		麦ごはん	米 麦							
		さばのシークワサーソースがけ	三温糖 でん粉	さば		レモン果汁 シークワサー果汁		酢(小麦) りんご酢 酒		
		ヌンクー小	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)		冬瓜 人参 からし菜 椎茸		ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 酒		
		豚汁	里芋 こめ油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		人参 大根 ごぼう		だし昆布 かつお節		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 38.7 g	脂質 27 g	炭水化物 93 g				
★あ中 1年生欠食	2日 (金)	牛乳			牛乳					
		ラーメン	ラーメン(小麦・大豆)							
		みそラーメン	みそスープ	ごま油	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	チンゲン菜 長ねぎ にんにく もやし コーン たけのこ 生姜		ぬちまーす コチジャン(大豆) 豚がら チキンブイヨン(鶏肉) かつお節		
		にんにくの芽炒め	ごま油 でん粉 こめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆)		にんにくの芽 人参 長ねぎ にんにく 生姜		みりん 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) 酒		
		さつまいものキャラメルナッツがらめ	さつまいも 大豆油 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 アーモンド カシューナッツ	生クリーム(乳)	揚げ回数① 大豆					
		一食当たりの栄養価	エネルギー 882 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 37.5 g	炭水化物 99.6 g				
★あ中 1年生欠食	5日 (月)	牛乳			牛乳					
		冬の香りごはん	米 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)		人参 しめじ 椎茸 れんこん ごぼう 大根葉		ぬちまーす 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん		
		鮭のちゃんちゃん焼き	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	鮭 白みそ(大豆)		玉葱 人参 ブロッコリー		酒		
		だんご汁	白玉だんご	鶏肉 なんと		椎茸 人参 大根 ほうれん草		ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) だし昆布 みりん		
		果物				りんご【予定】				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 21.4 g	炭水化物 96.7 g				
★あ中 1年生欠食	6日 (火)	牛乳			牛乳					
		ぬちまーすごはん	米					ぬちまーす		
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布		人参 こんにゃく 切干し大根		ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節		
		イナムドウチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)		こんにゃく 椎茸 冬瓜 ねぎ		豚がら かつお節		
		ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚肉)					ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 709 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.6 g	炭水化物 103 g				
★あ中 1年生欠食	7日 (水)	牛乳			牛乳					
		なかよしバターパン	なかよしバターパン(小麦・大豆・乳)							
		ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉) 豚肉 ウィナー(豚肉) 大豆		人参 玉葱 セロリ マツシュールーム ピーマン トマト		ぬちまーす ケチャップ こしょう ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 豚がら		
		魚のアーモンド焼き	アーモンド マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ 白みそ(大豆)				みりん 酒		
		フルーツミックス	柚子ゼリー			パイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ シークワサー果汁				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 824 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 28.9 g	炭水化物 100.9 g				

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
8日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		カレー肉じゃが	じゃがいも こめ油 マーガリン(乳・大豆)	豚肉	玉葱 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) みりん カレー粉 酒 かつお節	
		ゆかり和え	三温糖	糸けずり	大根 きゅうり 白菜	ゆかり粉 酢(小麦)	
		納豆		納豆(大豆・小麦)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 15.6 g	炭水化物 112.1 g	
9日 (金)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		島人参の炒め	こめ油 三温糖 でん粉	豚肉	チークニ 金美人参 人参 玉葱 小松菜 こんにゃく 生姜 にんにく	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節	
		石狩汁	じゃがいも	鮭 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	大根 にんじん 白菜 長ねぎ	ぬちまーす かつお節 だし昆布 酒	
		田芋のから揚げ	田芋 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん	揚げ回数② 大豆
		一食当たりの栄養価	エネルギー 710 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 16.6 g	炭水化物 109.4 g	
12日 (月)		牛乳		牛乳			
		ボンゴレスパゲティ	スパゲティー(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉) あさり いか	玉葱 人参 しめじ ほうれん草	ぬちまーす 酒 白ワイン こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉)	
		オムレツのトマトソースがけ	三温糖 こめ油	オムレツ(卵・小麦・大豆)	玉葱 マッシュルーム ピクルス	デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ	
		豆腐サラダ	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	沖縄豆腐(大豆) ツナ	きゅうり 人参 大根 チンゲン菜	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 24.3 g	炭水化物 66.7 g	
13日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ししゃものごま焼き	黒ごま 白ごま	子持ちししゃも		みりん	
		筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉 ちきあげ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ いんげん こんにゃく れんこん 椎茸	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		栗入り小倉白玉	栗 黒糖 三温糖 白玉だんご	あずき		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 770 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 17.4 g	炭水化物 115.6 g	
14日 (水)	ビビンバ	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛肉 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	木くらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板じゃん	
		ナムル	三温糖 ごま油 白ごま		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		わかめスープ	春雨 でん粉 白ごまごま油	わかめ 鶏肉	大根 チンゲン菜 人参 長ねぎ 生姜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん こしょう チキンブイヨン(鶏肉) かつお節	
		果物			温州みかん【予定】		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 798 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 116.2 g	
15日 (木)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ		酒 醤油(小麦・大豆) みりん	
		からし菜炒め	こめ油	ツナ 沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆)	からし菜 もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
		ソーキ汁		豚ソーキ 昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 山東菜	かつお節 豚がら	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 822 kcal	たんぱく質 44.2 g	脂質 27.6 g	炭水化物 96.2 g	

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
★具中2年生欠食	16日	牛乳		牛乳			
	(金)	ピタパン	ピタパン (小麦・乳・大豆)				
	ピタパンサンド	チキンケバフ		鶏肉	にんにく	ぬちまーす カレー粉 ガラムマサラ チリパウダー ガーリックパウダー	
		野菜のコブドレッシング和え	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		きゃべつ きゅうり 人参 レモン果汁	ケチャップ チリパウダー クミンパウダー	
		レンズ豆のスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	レンズ豆 白花豆 白いんげん豆 ベーコン(豚肉)	玉葱 人参	ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏肉) 豚がら トマトソース(大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 30.3 g	炭水化物 68.9 g	
月食育の日	19日	牛乳		牛乳			
	(月)	もちきびごはん	米 もちきび				
		タッカルビ	さつまいも 三温糖 こめ油	鶏肉 赤みそ(大豆)	きゃべつ 人参 玉葱 生姜 にんにく	コチジャン(大豆) 醤油(小麦・大豆) 酒	
		白菜の柚子あえ	三温糖	鶏ささみ	白菜 大根 小松菜 人参 ゆず皮 シークワーサー果汁	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
		サムゲタン風スープ	麦 こめ油	鶏肉	長ねぎ 白菜 大根 玉葱 人参 生姜 にんにく	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏肉) 豚がら こしょう かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 13.3 g	炭水化物 114.4 g	
(火)	20日	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		千草焼き		千草焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉)			
		スーナー	三温糖 白ごま	沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)	ほうれん草 人参 こんにゃく	特濃酢(小麦)	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	金美人参 なら 大根 にんにく	ぬちまーす 豚がら かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 704 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 18.9 g	炭水化物 98.2 g	
(水)	21日	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 脱脂粉乳 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす りんご にんにく	ぬちまーす カレー粉 カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 豚がら チキンブイオン(鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) チャツネ(りんご)	
		春菊とあさりの磯和え	三温糖 白ごま	あさり しらす のり	春菊 きゃべつ もやし コーン 人参	醤油(小麦・大豆)	
		果物			あまsun		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 822 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 135.2 g	
	22日	牛乳		牛乳			
	(木)	トウジンジー 冬至ジュシー	米 田芋 こめ油 白ごま ラード(豚肉)	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 大根葉	ぬちまーす ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節	
		わかさぎの甘がらめ	米粉 大豆油 三温糖 でん粉 白ごま	わかさぎ	生姜	醤油(小麦・大豆)	
		田舎汁	じゃがいも さつまいも	油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 しめじ 大根 山東菜	ぬちまーす かつお節 だし昆布	揚げ回数③ 大豆 小麦
		一食当たりの栄養価	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 104.8 g	
♪2学期終業式 & クリスマス献立	23日	牛乳		牛乳			
	(金)	チキンライス	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉	マッシュルーム コーン 人参 玉葱 ピーマン	ぬちまーす パプリカ粉 チキンブイオン(鶏肉) こしょう ケチャップ	
		ハンバーグ		ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			
		いんげんソテー 	こめ油	ベーコン(豚肉)	いんげん 人参 しめじ コーン にんにく	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
		Happy Xmasケーキ	Happy Xmasケーキ(大豆)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 812 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 28.9 g	炭水化物 104.9 g	