



12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



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



大みそか

年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか?

正月

おせち料理



もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮



- ★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。

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	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	
1 (木)	牛乳		牛乳		
	玄米ごはん	こめ,玄米			
	沢煮椀		豚肉	ごぼう,にんじん,竹の子,きぬさや,しいたけ,こねぎ	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ
	まぐろのちゃんちゃん焼き	三温糖,無塩バター	まぐろ,甘口白みそ	キャベツ,にんじん	みりん,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	ブロッコリーのおかか和え	マヨネーズ	糸けすり	ブロッコリー,にんじん,コーン	しょうゆ,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1補給 - 617 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 18 g	炭水化物 78.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 795 kcal	たんぱく質 39.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 107.8 g
2 (金)	牛乳		牛乳		
	きのこの洋風炊き込みごはん	こめ,もち米	無添加ベーコン	玉ねぎ,にんじん,コーン,しめじ,まいたけ,エリンギ,パセリ	白ワイン,みりん,しょうゆ,鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ
	貝のさっぱり野菜スープ	じゃがいも	あさり,貝柱	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ミニトマト,セロリ	しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ
	エビフライ	パン粉,小麦粉,サラダ油,マヨネーズ	ブラックタイガー,たまご	玉ねぎ,ピクルス	
	シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢,シークワサー果汁,ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	1補給 - 641 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 22.5 g	炭水化物 78.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 815 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 25.7 g	炭水化物 107.9 g
6 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	かにかまと豆腐のうま煮	サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	豆腐,かに風味かまぼこ	はくさい,にんじん	鶏ガラ,中華だし,料理酒,ぬちまーす,しょうゆ
	はるまき	サラダ油			
	チョレギサラダ	ごま油	ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	しょうゆ,中華だし
	一食当たりの栄養価(小)	1補給 - 734 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 26.8 g	炭水化物 98.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 846 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 28.9 g	炭水化物 117.4 g
7 (水)	牛乳		牛乳		
	親子丼	こめ,サラダ油,三温糖	たまご,鶏肉	玉ねぎ,にんじん,とうみょう,しいたけ	料理酒,花かつお,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう
	厚揚げの味噌汁		厚揚げ,わかめ,赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん,玉ねぎ,しめじ,ねぎ	花かつお
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	1補給 - 570 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 16.7 g	炭水化物 75 g
	一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 722 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 18.6 g	炭水化物 102.8 g
	8 (木)	牛乳		牛乳	
ピザトースト		食パン,三温糖,オリーブ油	チーズ	赤パプリカ,黄パプリカ,マッシュルーム,玉ねぎ,コーン,トマト缶,にんにく	ケチャップ,ぬちまーす,こしょう
根菜のポタージュスープ		さつまいも,じゃがいも	脱脂粉乳,牛乳,生クリーム	ごぼう,だいこん,にんじん,セロリ,パセリ	ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
ブロッコリーソテー		サラダ油	無添加ハム	ブロッコリー,コーン,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
バナナ				バナナ	
一食当たりの栄養価(小)		1補給 - 593 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.8 g	炭水化物 87.9 g
一食当たりの栄養価(中)		1補給 - 679 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 18.4 g	炭水化物 102.8 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,むぎ			
	つみれ汁	でん粉	とり肉,豆腐	長ねぎ,しょうが,とうがん,だいこん,にんじん,ほうれん草,しょうが	しょうゆ,料理酒,ぬちまーす,花かつお
	もずく入りたまご焼き	サラダ油	たまご,もずく	にんじん,にら	ぬちまーす,こしょう
	ほうれん草の白和え	白ごま	豆腐	ほうれん草,にんじん	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 570 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 15.7 g	炭水化物 82.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 681 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 17.3 g	炭水化物 101.7 g
(月)	牛乳		牛乳		
	カラフルピラフ	こめ,無塩バター		にんじん,グリーンピース,赤パプリカ,黄パプリカ,玉ねぎ,マッシュルーム	チキンブイヨン,チキンコンソメ
	白菜のボルシチ風	オリーブ油	ミートボール	赤かぶ,ブロッコリー,はくさい,玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト	ぬちまーす
	鮭のマスタード焼き	マヨネーズ	さけ	シークワサー果汁	ぬちまーす,こしょう,マスタード,しょうゆ
	くだもの			キウイフルーツ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 635 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.2 g	炭水化物 77.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 807 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 26.6 g	炭水化物 106.2 g
(火)	牛乳		牛乳		
	ごはん	こめ			
	ジャージャー豆腐丼	でん粉,三温糖,サラダ油,ごま油	豆腐,豚肉,赤みそ	キャベツ,にんじん,たけのこ,きくらげ,長ねぎ,しょうが,にんにく	料理酒,しょうゆ,甜麺醬,ぬちまーす,鶏ガラ
	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
	茎わかめの中華和え	三温糖,ごま,ごま油	茎わかめ,無添加ハム	だいこん	しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 595 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 84.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 708 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 104.8 g
(水)	牛乳		牛乳		
	バジルスパゲッティー	スパゲティ,オリーブ油	あさり,えび,豚肉	マッシュルーム,にんじん,玉ねぎ,にんにく	ぬちまーす,しょうゆ,バジルペースト
	ポトフ	じゃがいも	豚肉	かぶ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ,こしょう
	小魚とチーズのサラダ		カエリ,チーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン	コールスロードレッシング
	黒糖バナナマフィン	小麦粉,黒糖,無塩バター	牛乳,たまご	バナナ	ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 664 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 28.6 g	炭水化物 72.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 785 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 33 g	炭水化物 87.9 g
(木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	沖縄風みそ汁		豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ	もやし,とうがん,へちま,さんとうさい,こんにゃく	花かつお
	冬瓜のそぼろ煮	サラダ油	豚肉,厚揚げ	とうがん,にんじん,玉ねぎ,あお豆	料理酒,しょうゆ,みりん,花かつお,ぬちまーす
	おから和え	三温糖	おから	小松菜,にんじん,しいたけ	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 84.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 740 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.6 g	炭水化物 103.7 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	
16 (金)	牛乳		牛乳		
	バターライス	こめ,バター			ぬちまーす
	キーマカレー	サラダ油	豚肉,大豆,ソイミー,牛乳	にんにく,にんじん,玉ねぎ,コーン,トマト缶	料理酒,チキンコンソメ,カレー粉,ぬちまーす,こしょう,ウスターソース,カレールウ
	ビーンズサラダ	マヨネーズ,三温糖	ミックスビーンズ	キャベツ,きゅうり,あお豆	りんご酢,レモン果汁,ぬちまーす
	フルーツポンチ	白玉団子		みかん缶,フルーツカクテル缶	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 787 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 28.4 g	炭水化物 105.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 904 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 32.4 g	炭水化物 121.4 g
19 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	オジャ・デ・カルネ	サラダ油	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,コーン	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
	ピカディージョ	じゃがいも,サラダ油	豚肉	セロリ,玉ねぎ,赤パプリカ,にんにく,シークワーサー果汁	ウスターソース,ケチャップ,カレー粉,マスタード,ぬちまーす,こしょう
	プコ・デ・カジョ	オリーブ油,三温糖		キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,シークワーサー果汁	ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 92.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 786 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 22.3 g	炭水化物 114.3 g
20 (火)	牛乳		牛乳		
	和牛丼	こめ,グラニュー糖	和牛肉	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,しょうが	花かつお,しょうゆ,みりん
	きのこのすまし汁			えのき,しめじ,はくさい,にんじん,長ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	くだもの			りんご	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 539 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 60 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 70.1 g
21 (水)	牛乳		牛乳		
	コッパパン	コッパパン			
	シチュー	じゃがいも,サラダ油	鶏肉,生クリーム,牛乳	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	ホワイトルウ,ぬちまーす,こしょう
	きゃべつとツナのサラダ	オリーブ油	ツナ	キャベツ,にんじん,コーン	りんご酢,ぬちまーす
	くだもの			キウイフルーツ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 27.9 g	炭水化物 73.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 759 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 31.7 g	炭水化物 85.7 g	
22 (木)	牛乳		牛乳		
	トゥンジージュージー	こめ,田芋,サラダ油	かまぼこ,ぶた肉,細切昆布,油揚げ	にんじん	しょうゆ,料理酒,ぬちまーす,花かつお
	なかみ汁		豚肉,なかみ	こんにゃく,島にんじん,しょうが,こねぎ	花かつお,ぬちまーす,料理酒,しょうゆ
	青菜の白和え	グラニュー糖,ごま	豆腐,ピーナッツバター,甘口白みそ	小松菜,にんじん,コーン	
	くだもの			みかん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 56.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 23.3 g	炭水化物 71.5 g	
23 (金)	牛乳		牛乳		
	クリスマスバターライス	こめ,無塩バター		赤パプリカ,コーン,パセリ	チキンブイヨン,チキンコンソメ
	ABCスープ	じゃがいも,ABCマカロニ	ミックスビーンズ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,にんにく,パセリ	ぬちまーす,しょうゆ,鶏ガラ
	フライドチキン	でん粉,とうもろこしでん粉,小麦粉,大豆油	鶏肉	にんにく	ぬちまーす,こしょう
	パパイヤサラダ	三温糖,マヨネーズ,オリーブ油	ツナ	パパイヤ,ブロッコリー,にんじん,シークワーサー果汁	ぬちまーす,こしょう,酢
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(チョコ)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 794 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 35.6 g	炭水化物 90.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 987 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 40.8 g	炭水化物 118.5 g	

世界の料理

冬至