



10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

みの あき しよく よく あき しゅん み かく たの 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



10月17日は「沖縄そばの日」

沖縄料理の一つとして「沖縄そば」があります。沖縄そばの麺は小麦粉、食塩、かん水を原料とし、そば粉を使用しないそばとして特徴があります。



そばの名前を使うにはそば粉を30%以上使用しなくてはならないという決まりがあり、本土復帰時はそば粉を使用しない沖縄そばは「沖縄風中華めん」と呼ばなくてはならないという問題がありました。

「沖縄の食文化を変えてはならない」と当時の沖縄生麺協同組合の人々は、沖縄そばの名前を認めてもらうために何度もお願いをして、1977年10月17日に晴れて「沖縄そば」の名前が認められました。

沖縄そばは原料から熟成方法、めんの太さなど12個の定義があり、そのすべてを満たさなければ沖縄そばとして表示してはいけないという決まりがあります。

普段食べている沖縄そばはたくさんの時間と労力、そして沖縄の食文化を守ろうとした人々のおかげで食べられていることに感謝していただきましょう♡

- ★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(小学校) 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
1食当たりの栄養価(中学校) 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

	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	
★豆腐の日★	2 (月)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		玉ねぎの味噌汁		豆腐,赤みそ,白みそ	玉ねぎ,にんじん,こねぎ	花かつお,昆布だし
		おろし豆腐ハンバーグ	パン粉	牛ひき肉,豚ひき肉,ソイミ-,豆腐,牛乳,たまご	玉ねぎ,れんこん,だいこん	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
		白菜のおかか和え	三温糖	糸けすり	白菜,にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,穀物酢,ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	I値kcal - 676	たんぱく質 30.3 g	脂質 19 g	炭水化物 91.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値kcal - 807	たんぱく質 35.5 g	脂質 21.5 g	炭水化物 113.5 g
	3 (火)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		すまし汁			だいこん,にんじん,しめじ,こねぎ	しょうゆ,花かつお,昆布だし
		さばのぬちまーす焼き		さば		料理酒,ぬちまーす
		きんぴらごぼう	三温糖,サラダ油	豚肉,ごま	ごぼう,れんこん,にんじん,こんにゃく,きぬさや	しょうゆ,みりん,ぬちまーす,七味唐辛子
		一食当たりの栄養価(小)	I値kcal - 673	たんぱく質 39 g	脂質 22.8 g	炭水化物 72.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値kcal - 837	たんぱく質 42.7 g	脂質 25.7 g	炭水化物 102.6 g
	4 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		グリンスープ	じゃがいも,小麦粉,無塩バター	白花豆ペースト,牛乳	裏ごしグリンピース,にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー	鶏ガラ,ぬちまーす,こしょう
		チキンチャップ		鶏肉	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,ブロッコリー	ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース,ぬちまーす
		大根サラダ	三温糖,ごま油	ツナ	だいこん,にんじん,きゅうり	しょうゆ,穀物酢,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	I値kcal - 624	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 87.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値kcal - 819	たんぱく質 29.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 120.6 g
	5 (木)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん,玉ねぎ,コーン,長ねぎ,えのき	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ
		麻婆豆腐	でん粉,ごま油,サラダ油	豚ひき肉,豆腐,赤みそ	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,だけのこ,長ねぎ,あお豆,しいたけ,きくらげ	豆板醤,しょうゆ,みりん,料理酒
		パンウースー	はるさめ,三温糖,ごま油	無添加ハム	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,りんご酢
		一食当たりの栄養価(小)	I値kcal - 640	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.3 g	炭水化物 82.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値kcal - 840	たんぱく質 32.8 g	脂質 25.7 g	炭水化物 114.7 g
	6 (金)	牛乳		牛乳		
		黒糖パン	黒糖パン			
		シチュー	じゃがいも,サラダ油	鶏肉,白花豆ペースト,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
		かぼちゃサラダ	アーモンド,マヨネーズ		栗かぼちゃ,玉ねぎ,あお豆	カレー粉,ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	I値kcal - 689	たんぱく質 25.3 g	脂質 28.3 g	炭水化物 80.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値kcal - 825	たんぱく質 30.5 g	脂質 33.8 g	炭水化物 95.6 g
	9 (月)	スポーツの日 				
目の愛護デー 66	10 (火)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,麦			
		けんちん汁	ごま油	豆腐	れんこん,にんじん,こんにゃく,玉ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		レバーフライ	小麦粉,パン粉,サラダ油,三温糖	豚レバー,たまご	にんにく	ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,みりん
		青菜のゆず和え			白菜,小松菜,にんじん,だいこん	和風ドレッシング(ゆず風味)
		ブルーベリーマフィン	小麦粉,無塩バター,三温糖	たまご,牛乳	ブルーベリー,レーズン	ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	I値kcal - 684	たんぱく質 23.4 g	脂質 23.1 g	炭水化物 91 g
	11 (水)	牛乳		牛乳		
		タコライス	こめ,サラダ油	豚ひき肉,牛ひき肉,豚レバー,ソイミ-,チーズ	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,にんにく,キャベツ	料理酒,ぬちまーす,トマトピューレー,ケチャップ,チリソース,ウスターソース,チリパウダー,チリミックス
		インゲンときのこのソテー	サラダ油		いんげん,しめじ,えのき,コーン	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
		くだもの			なし	
		一食当たりの栄養価(小)	I値kcal - 593	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.1 g	炭水化物 79.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値kcal - 769	たんぱく質 28.4 g	脂質 23 g	炭水化物 109.5 g

	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	
	12 (木)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		コンソメスープ	じゃがいも	無添加ベーコン	いんげん,にんじん	チキンコンソメ,ぬちまーす,鶏ガラ
		魚のバジルソテー		ホキ		バジルソース
		切り干しのペペロン炒め	オリーブ油		玉ねぎ,ほうれん草,にんにく,角切大根	七味唐辛子,しょうゆ,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 646 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 78.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 764 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 22.9 g	炭水化物 109.2 g
	13 (金)	牛乳		牛乳		
		鶏おこわ	こめ,もち米	鶏肉,油揚げ	たけのこ,にんじん,しいたけ,いんげん	花かつお,料理酒,みりん,しょうゆ,ぬちまーす
		もずくのすまし汁		もずく	白菜,こねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,だし昆布
		枝豆と豆腐のミンチカツ	サラダ油	枝豆と豆腐のミンチカツ		
		野菜のゴマ和え	ごま,三温糖	ちりめんじゃこ	小松菜,にんじん,もやし,きくらげ	しょうゆ,穀物酢,シークワーサー果汁,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 606 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.6 g	炭水化物 80.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 715 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 23.1 g	炭水化物 94.3 g
	16 (月)	牛乳		牛乳		
		しあわせスイートブール	コッペパン,無塩バター,グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご		
		ポトフ	じゃがいも		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
		チキンのカチャトーラ	オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ,ブロッコリー,マッシュルーム	トマトピューレー,ケチャップ,鶏ガラ,チキンコンソメ,ぬちまーす,レモン果汁
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 645 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 26.4 g	炭水化物 72.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 753 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 30.3 g	炭水化物 86.6 g
沖縄そばの日	17 (火)	牛乳		牛乳		
		沖縄そば	沖縄そば	豚肉,かまぼこ	しょうが,こねぎ	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお,豚骨
		もずくのヒラヤーチー	小麦粉,ごま油	たまご,もずく	にら,にんじん,玉ねぎ	花かつお,ぬちまーす
		くだもの			かき	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 718 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 28.9 g	炭水化物 81.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 841 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 30.5 g	炭水化物 97 g
	18 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		ごぼうの生姜スープ			ごぼう,小松菜,にんじん,しょうが	しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ
		よだれ鶏	ごま油,三温糖,ごま	鶏肉	長ねぎ,にんにく	ぬちまーす,料理酒,しょうゆ,穀物酢,みりん
		ナムル	ごま,三温糖		もやし,きゅうり,にんじん,にんにく	しょうゆ,ぬちまーす
		杏仁豆腐	グラニュー糖	牛乳,寒天,杏仁霜		
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 548 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 11.6 g	炭水化物 81.3 g
	19 (木)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		厚揚げと野菜の味噌汁		厚揚げ,赤みそ,白みそ	キャベツ,にんじん,しめじ,こねぎ	花かつお
		こんにゃくの豚肉巻き	でん粉,サラダ油	豚肉	こんにゃく,いんげん,赤ピーマン	しょうゆ,みりん,料理酒
		磯香和え	三温糖	ちくわ,糸けずり,焼きのり	小松菜,角切大根,にんじん	しょうゆ,穀物酢,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 656 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 25 g	炭水化物 76.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 856 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 30.2 g	炭水化物 106.8 g
☆運動会応援献立☆	20 (金)	牛乳		牛乳		
		かつ丼	こめ,小麦粉,パン粉,三温糖,でん粉	豚ロース,たまご	玉ねぎ,とうもろこし,長ねぎ	花かつお,しょうゆ,みりん
		もやしとわかめの土佐酢和え		わかめ,ごま	もやし,きょうな,にんじん	花かつお,穀物酢,しょうゆ,みりん
		シークワーサーゼリー	グラニュー糖	ゼラチン	シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 870 kcal	たんぱく質 39.6 g	脂質 31.3 g	炭水化物 103.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 1105 kcal	たんぱく質 49.3 g	脂質 41.6 g	炭水化物 128.8 g
	23 (月)	運動・スポーツ大会代休①				
	24 (火)	運動・スポーツ大会代休②				



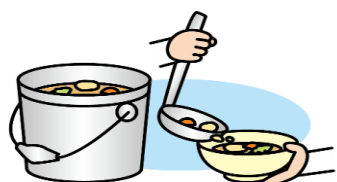
	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
	25 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		あさりと白菜のすまし汁		あさり	白菜,にんじん	しょうゆ,花かつお
		スンシーイリチー	サラダ油,三温糖	豚肉,かまぼこ	スンシー,しいたけ,にんじん,いんげん,こんにゃく,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす
		もずくの酢の物	三温糖	もずく	きゅうり	穀物酢,しょうゆ,花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 537 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 15.7 g	炭水化物 75 g
		一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 715 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 19 g	炭水化物 105.4 g
	26 (木)	牛乳		牛乳		
		ビーンズスープ	じゃがいも	鶏肉,蒸し大豆,金時豆,ミックスビーンズ	トマト	鶏ガラ,しょうゆ,チキンコンソメ,ぬちまーす
		ピザトースト	食パン,三温糖,オリーブ油	チーズ	ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,マッシュルーム,玉ねぎ,コーン,にんにく	ケチャップ,トマトピューレ,ぬちまーす,こしょう
		じゃがいもといんげんのソテー	じゃがいも,サラダ油	無添加ハム	にんじん,いんげん	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 544 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 71.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 648 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 84.7 g
	27 (金)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		小松菜のみそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	小松菜,しいたけ	花かつお
		魚の南蛮漬け	でん粉,サラダ油,三温糖	ホキ	玉ねぎ,にんじん	ぬちまーす,穀物酢,しょうゆ,みりん
		レンコンとひじきのサラダ	マヨネーズ,ごま	ひじき	れんこん,にんじん,あお豆,コーン,	しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 671 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 80.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 841 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 28.1 g	炭水化物 110.2 g
	30 (月)	牛乳		牛乳		
		中華ピラフ	こめ,サラダ油	鶏肉,えび,無添加ハム	たけのこ,コーン,にんじん,きくらげ,にんにく	料理酒,しょうゆ,鶏ガラ,ぬちまーす
		トックスープ	白玉団子,ごま油	牛肉,たまご,豆腐	にんじん,こねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ
		チヂミ	タピオカ粉,小麦粉,ごま油	小桜えび,たまご	にら,玉ねぎ	花かつお,ぬちまーす
		キャベツのゴマ和え	三温糖,ごま		にんじん,キャベツ,いんげん	しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 627 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19.1 g	炭水化物 81.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 752 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 22.9 g	炭水化物 97.5 g
🍷 ハロウィン 献立🍷	31 (火)	牛乳		牛乳		
		パンプキンポタージュスープ	じゃがいも,小麦粉,サラダ油	生クリーム,脱脂粉乳	かぼちゃペースト,玉ねぎ,パセリ	鶏ガラ,こしょう,チキンコンソメ,ぬちまーす
		チキンときのこのトマトパスタ	スパゲティ,三温糖	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,いんげん	トマトピューレー,チキンコンソメ,鶏ガラ,ぬちまーす
		キャベツとブロッコリーのサラダ	三温糖		キャベツ,ブロッコリー,コーン	穀物酢,レモン果汁,ぬちまーす,こしょう
		べにいもクッキー	無塩バター,グラニュー糖,小麦粉,紅いもパウダー	たまご,粉末アーモンド		ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 626 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 20.9 g	炭水化物 83.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 750 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 25.2 g	炭水化物 100.2 g

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、
食べる前に調整する



給食から、バランスの
よい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、
なるべく残さず食べる

