



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」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり



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。



- ★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。

11月の食育こんだて

- ★11/1（水） 防災給食
- ★11/8（水） いい歯の日献立
- ★11/16（木） いい芋の日献立
- ★11/24（金） 和食の日献立

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(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					
小学部欠食 防災給食	1 (水)	牛乳		牛乳						
		ぬちまーすごはん	こめ			ぬちまーす				
		防災ラタトゥイユ	じゃがいも,オリーブ油,三温糖	ツナ	玉ねぎ,にんじん,だいこん,ブロッコリー,トマト,にんにく	白ワイン,チキンブイヨン,ケチャップ,ぬちまーす,こしょう				
		救給コーンポタージュ	救給コーンポタージュ（アレルギー特定原材料等28品目不使用）							
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー	536 kcal	たんぱく質	15.5 g	脂質	12.4 g	炭水化物	88.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー	671 kcal	たんぱく質	18.1 g	脂質	13.3 g	炭水化物	116.1 g
小学部欠食	2 (木)	牛乳		牛乳						
		あわごはん	こめ,あわ							
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	赤みそ,白みそ	にんじん,えのき,こねぎ	花かつお				
		沖縄風煮物	三温糖	豚肉,昆布,厚揚げ	だいこん,小松菜,にんじん	しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお				
		チーズ蒸しパンケーキ	小麦粉,三温糖,サラダ油	牛乳,たまご,チーズ		ベーキングパウダー				
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー	707 kcal	たんぱく質	23.5 g	脂質	25.8 g	炭水化物	94.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー	868 kcal	たんぱく質	27.4 g	脂質	28.7 g	炭水化物	124 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			
	3 (金)	文化の日						
中学部 欠食	6 (月)	牛乳		牛乳				
		あわごはん	こめ,あわ					
		わかめとえのきのすまし汁		わかめ,豆腐	えのき		しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		ヌンクーグラー	サラダ油,三温糖	豚肉,厚揚げ,ちきあぎ	からしな,しいたけ,だいこん,にんじん		ぬちまーす,しょうゆ,花かつお	
		黒糖アガラサー	強力粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳	レーズン		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 682 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 21.8 g	炭水化物 95.7		g
		一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 859 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24.8 g	炭水化物 128.1		g
	7 (火)	牛乳		牛乳				
		きな粉揚げパン	コッペパン,サラダ油,黒糖,三温糖	きな粉,脱脂粉乳,粉末アーモンド				
		ラビオリスープ		ラビオリ	ブロッコリー,にんじん,玉ねぎ,はくさい		チキンコンソメ,しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ	
		魚のアクアパッツァ	オリーブ油	すけとうだら,あさり	にんにく,トマト,玉ねぎ,パセリ		料理酒,ぬちまーす,こしょう	
		コールスロー	マヨネーズ,三温糖	チーズ	キャベツ,スイートコーン,にんじん		穀物酢,ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 650 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 20.7 g	炭水化物 81.4		g
		一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 744 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 94.9		g
いい歯の日 	8 (水)	牛乳		牛乳				
		いりこめし	こめ,里芋	カエリ,油揚げ	だいこん,にんじん		しょうゆ,みりん,ぬちまーす,花かつお	
		ゆし豆腐		ゆし豆腐,アーサ,赤みそ,白みそ			花かつお	
		白菜と豚肉炒め	サラダ油,でん粉	豚肉	はくさい,にんじん,きくらげ		料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう	
		ごぼうのゴマサラダ			ごぼう,にんじん,きゅうり		ごまドレッシング	
		一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 658 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 26.3 g	炭水化物 81		g
		一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 836 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 31.2 g	炭水化物 110.7		g
	9 (木)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	こめ,押麦					
		かきたま汁		たまご	玉ねぎ,グリーンピース		鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう	
		チーズタッカルビ	さつまいも,三温糖,サラダ油,ごま油	鶏肉,チーズ	キャベツ,にんじん,ピーマン,にんにく,しょうが		コチュジャン,しょうゆ	
		ほうれん草の中華和え	三温糖,ごま油		ほうれん草,しめじ,にんじん		しょうゆ,ぬちまーす	
		くだもの			りんご			
		一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 622 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 17.2 g	炭水化物 91.1		g
一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 783 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 120.9		g		
	10 (金)	牛乳		牛乳				
		あわごはん	こめ,あわ					
		沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	もやし,だいこん,さんとうさい,こんにゃく		料理酒,花かつお	
		まぐろやわらかカツ	サラダ油	まぐろやわらかカツ				
		海藻サラダ	ごま,三温糖	海藻サラダ,わかめ	小松菜,にんじん,きゅうり,スイートコーン		ぬちまーす,しょうゆ,酢	
		一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 592 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 17.4 g	炭水化物 78.7		g
		一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 740 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 19.3 g	炭水化物 105.8		g
	13 (月)	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン					
		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,小松菜		チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ	
		チリコンカン		金時豆,牛ひき肉,豚ひき肉,豚レバー	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく		ウスターソース,トマトピューレー,ケチャップ,チリパウダー,チリミックス,チリペッパーソース,ぬちまーす,こしょう	
		ブロッコリーとコーンのサラダ	三温糖		ブロッコリー,キャベツ,スイートコーン		穀物酢,レモン果汁,ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 612 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 79.6		g
		一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 651 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 21.2 g	炭水化物 83.1		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 (火)	牛乳		牛乳					
		あわごはん	こめ,あわ						
		アーサ汁		アーサ,豆腐		しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,昆布だし			
		肉じゃが	サラダ油,じゃがいも	豚肉	にんじん,糸こんにゃく,玉ねぎ,いんげん,しいたけ	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,花かつお			
		白菜の香味和え	ごま,三温糖	ちくわ	はくさい,きゅうり,にんじん,しょうが	しょうゆ,穀物酢			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 562 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 14.9 g	炭水化物 78.6	g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 16.4 g	炭水化物 107.9	g		
	15 (水)	牛乳		牛乳					
		五穀ごはん	こめ	五穀米					
		シカムドッチ	サラダ油,こんにゃく	豚肉,かまぼこ	しいたけ,とうがん,しょうが,こねぎ	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,花かつお			
		フーイリチー	車麴,サラダ油	たまご	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,にら	ぬちまーす,しょうゆ			
		もずくみそ	三温糖	もずく,豚肉,赤みそ	にんじん,こねぎ				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 572 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 16.1 g	炭水化物 76.3	g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 726 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 18 g	炭水化物 104.6	g		
いい芋の日	16 (木)	牛乳		牛乳					
		ごはん	こめ						
		中華丼(具)	ごま油,でん粉,サラダ油	豚肉,えび,イカ	はくさい,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,きぬさや,しょうが	しょうゆ,オイスターソース,こしょう			
		五目スープ		かに風味かまぼこ	ほうれん草,にんじん,しいたけ,だいこん	しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ			
		紅芋まん	強力粉,三温糖,サラダ油,紅イモペースト,つぶあん	豆腐		ベーキングパウダー			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 13.1 g	炭水化物 102	g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 803 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 135.8	g		
	17 (金)	牛乳		牛乳					
		黒米ごはん	こめ,黒米						
		里芋のみそ汁	里芋	赤みそ,白みそ	にんじん,小松菜,こんにゃく	花かつお			
		豚肉のしょうが焼き	サラダ油	豚肉	しょうが,玉ねぎ	しょうゆ,みりん,料理酒,ぬちまーす			
		ごまじゃこサラダ	ごま,ごま油,三温糖	しらす,糸けすり	キャベツ,にんじん,きゅうり	穀物酢,しょうゆ,ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 572 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 15.8 g	炭水化物 74.4	g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 726 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 102.2	g		
	20 (月)	牛乳		牛乳					
		きのこの和風パスタ	スパゲティ,無塩バター,サラダ油	無添加ベーコン	しめじ,エリンギ,まいたけ,玉ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす			
		コンソメスープ		鶏肉	玉ねぎ,にんじん,いんげん	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ			
		おからポテサラ	じゃがいも,三温糖,マヨネーズ	おから,ツナ	にんじん,きゅうり	ぬちまーす,こしょう			
		黒ごまプリン	黒ごまプリン						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 535 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 31 g	炭水化物 46	g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 592 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 34.6 g	炭水化物 50.1	g		
	21 (火)	牛乳		牛乳					
		キセルパフ	ごはん	こめ					
			キンパの具	三温糖,ごま, サラダ油	牛肉	にんじん,玉ねぎ,ほうれん草,にんにく	しょうゆ,コチュジャン		
			手巻きのり		手巻きのり				
		チゲスープ	じゃがいも	豆腐	玉ねぎ,しめじ,にんじん,にら	キムチの素,ぬちまーす,鶏ガラ			
		もやしのナムル	三温糖,ごま油		きゅうり,もやし,コーン,にんじん	しょうゆ,花かつお			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 553 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.4 g	炭水化物 75.4	g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 701 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 103.7	g				
	22 (水)	牛乳		牛乳					
		ひじきごはん	こめ	鶏肉,ひじき,油揚げ,ミックスビーンズ	にんじん	みりん,しょうゆ,花かつお,ぬちまーす			
		根菜入りつくね汁		根菜入りつくね	小松菜,だいこん,にんじん,しょうが	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお			
		もずくてんぷら	小麦粉,サラダ油	もずく,たまご	にんじん,玉ねぎ,にら	ぬちまーす			
		きゅうりとささみの和え物	三温糖	ささみ,わかめ	きゅうり,もやし	しょうゆ,穀物酢			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 544 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 17.1 g	炭水化物 73.5	g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 86.5	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					
	23 (木)	 勤労感謝の日 								
和食の日	24 (金)	牛乳		牛乳						
		栗ごはん	こめ,栗	ごま		ぬちまーす,みりん				
		手毬麴入りすまし汁	手毬麴	鶏肉	だいこん,にんじん,しめじ,えのき,ほうれん草,ゆず	しょうゆ,みりん,花かつお,ぬちまーす				
		魚の包み焼き	マヨネーズ,三温糖	さけ,白みそ	玉ねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー	料理酒				
		筑前煮	三温糖,サラダ油	鶏肉,ちきあぎ	にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,インゲン,こんにゃく	花かつお,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,料理酒				
		和菓子	ねりきり							
		一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 771 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 22.2 g	炭水化物 99.4	g			
		一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 935 kcal	たんぱく質 44.1 g	脂質 24.5 g	炭水化物 128.9	g			
	27 (月)	牛乳		牛乳						
		みそラーメン	中華めん	豚肉,わかめ,赤みそ,白みそ	もやし,きくらげ,たけのこ,にんじん,コーン,長ねぎ,にんにく,しょうが	花かつお				
		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				
		揚げ春巻き	サラダ油	テンシン春巻き						
		一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 606 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 71.6	g			
		一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 715 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.9 g	炭水化物 91.2	g			
			28 (火)	牛乳		牛乳				
				あわごはん	こめ,あわ					
すまし汁				わかめ	キャベツ,だいこん,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,昆布だし				
鶏肉のはちみつ焼き	はちみつ			鶏肉		しょうゆ,料理酒,レモン果汁				
えのきの梅おかか和え	三温糖			糸けすり	えのき,ほうれん草,にんじん	ねり梅,花かつお				
栗入り小倉白玉	白玉団子,栗,三温糖			小豆						
一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 634 kcal			たんぱく質 26.4 g	脂質 16.1 g	炭水化物 93.5	g			
一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 782 kcal			たんぱく質 29.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 125.5	g			
	29 (水)	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	こめ,押麦							
		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				
		さばのカレー風味南蛮	でん粉,サラダ油,三温糖	さば	玉ねぎ,黄パプリカ	ぬちまーす,ほん酢,カレー粉,花かつお				
		小松菜とこんにゃく炒め	サラダ油	糸けすり	小松菜,こんにゃく,にんじん	しょうゆ,みりん,ぬちまーす				
		一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 659 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 23.9 g	炭水化物 73.8	g			
		一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 807 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 25.6 g	炭水化物 102.1	g			
			30 (木)	牛乳		牛乳				
キャロットピラフ	こめ				玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	チキンコンソメ				
かぼちゃの豆乳スープ				大豆,ミックスビーンズ,豆乳	栗かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ,鶏ガラ,ぬちまーす				
ほうれん草オムレツのトマトソースがけ				Caたっぷりオムレツ(ほうれん草)	玉ねぎ	トマトピューレー,ケチャップ,チキンコンソメ,鶏ガラ				
野菜のハニーマスタードサラダ	じゃがいも,マヨネーズ,はちみつ				ブロッコリー,にんじん	マスタード				
一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 673 kcal			たんぱく質 22.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 89.9	g			
一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 826 kcal			たんぱく質 25.5 g	脂質 25.5 g	炭水化物 119.9	g			



新米の季節です




店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。