



12月

給食だより

うるま市給食センター第二調理場
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303



～栄養目標～
寒さに負けない食事をしよう

日が暮れるのが早くなり、沖縄でも朝晩の冷え込みを感じられるようになりました。風邪やインフルエンザに感染しないよう、寒さに負けない食事を心がけましょう。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、一年で最も昼間が短く、夜が長い日です。その頃から「トゥンジーピーサ」と言って寒さが一段と厳しくなります。沖縄では、その日に「家族の健康と繁栄」を祈り、田芋の入ったジューシーを先祖に供え、みんなでいただく風習があります。給食でも、子ども達の健康を願い「トゥンジージューシー」が登場します。

今年の冬至は
12月22日です。



感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃いやさい、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実、魚介類に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ わ ち	 ブロッコリー いちご かき 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

つつい雑に
なっていませんか？

～手洗いを見直しましょう～

①ゆびさき、付け根、
手首を念入りに。



②しっかり洗い流しましょう。



③清潔なハンカチ、タオルで
ふきましょう。



楽しい冬休みを
過ごしてくださいね♪



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

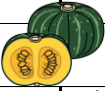
※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

★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。

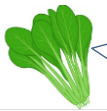
★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
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					
1日 (金) 田場小 1～4年 欠食	牛乳		牛乳						
	沖縄そば(麺)	沖縄そば(小麦・大豆)							
	沖縄そば(汁)		豚肉 丸大かまぼこ	生姜 ねぎ 椎茸	花かつお 豚骨 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす				
	うむくじ天ぷら	芋くじ天ぷら こめ油							
	タマナーチャンプルー	こめ油	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 なら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす				
	一食当たりの栄養価	I補料* - 594 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 73.6 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	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		
中原小 5年欠食	4日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ぺん麦				
		魚汁		ホキ 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 ねぎ 生姜	花かつお	
		千草焼き		千草卵焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏)			
		もやしと からし菜炒め	こめ油 じゃが芋	無塩せきベーコン(豚)	もやし からし菜 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 572 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 70.6 g	
中原小 5年欠食	5日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		中華うま煮	こめ油 でん粉 ごま油	豚肉 なんと うずらの卵	白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 竹の子 木くらげ べんり菜 絹さや しょうが にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 豚骨 チキンブイヨン(鶏) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
		ひじき焼売		ジャンボひじき焼売(小麦・大豆・鶏・豚)			
		海藻サラダ	ごま 三温糖	海藻サラダ わかめ ツナ ちくわ	大根 きゅうり 人参 コーン シークワーサー 果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 590 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.9 g	炭水化物 84.6 g	
兼原小 5年欠食	6日 (水)	牛乳		牛乳			
		アーサ雑炊	米	ツナ 豚肉 アーサ	人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ 椎茸	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ボークブイヨン(鶏・豚)	
		かぼちゃの天ぷら	かぼちゃの天ぷら(小麦) サラダ油 				
		豚肉といんげんの炒めもの	こめ油 三温糖	豚肉	いんげん 人参 玉ねぎ 木くらげ しょうが こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		ナッツと魚	ナッツと魚(アーモンド・ごま)				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 447 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 17.7 g	炭水化物 50.6 g	
兼原小5年 田場小6年 欠食	7日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		レンズ豆入りシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(大豆・乳)	ホキ あさり レンズ豆と 大麦小麦(小麦) 白花豆&白いんげん豆 ペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ 白菜 セロリー パセリ マッシュルーム にんにく	ぬちまーす ボークブイヨン (鶏・豚) こしょう	
		鶏肉のバーベキュー ソースがけ	オリーブ油 三温糖 でん粉	鶏肉	玉ねぎ リンゴピューレ しょうが にんにく	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ケチャップ	
		ごま塩サラダ	ごま油 三温糖 ごま		キャベツ 人参 グリーン アスパラ コーン	酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 671 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 75.1 g	
兼原小5年 田場小6年 欠食	8日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		クーリジシ		豚肉 白かまぼこ 卵	冬瓜 椎茸 ねぎ 生姜 こんにゃく	花かつお 酒 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		魚のレモンかぼす煮	魚のレモンかぼす煮(小麦・大豆)				
		切干と野菜の炒めもの	こめ油	ツナ ちきあげ(大豆)	切干大根 人参 キャベツ もやし べんり菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		くだもの			りんご(よてい)		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 610 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.4 g	炭水化物 79 g	

揚げ
①

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	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			
11日 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	冬野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (大豆・乳) こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆 & 白いんげん豆 ペースト 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ べんり菜 カリフラワー かぼちゃ	カレールウ (小麦・牛・ 鶏・大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース (りん ご・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・ 豚)		
		べんり菜は、 小松菜とちんげん 菜をかけあわせた 野菜です。		枝豆 (大豆)	シママース		
	枝豆						
	大根のしそ甘酢あえ		大根 きゅうり しそ甘酢大根 (小麦・大豆)	ゆかり			
一食当たりの栄養価		Iレシピ - 607 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 88 g		
12日 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豚肉 わかめ 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ	花かつお		
	小いわしの梅香揚げ	サラダ油	国産小いわし梅の香揚げ (小麦)				揚げ ② 小麦
	チヂン		豚肉	人参 島人参 大根 木くらげ 玉ねぎ にんにく 葉 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) ポークフィヨン (鶏・ 豚) ぬちまーす		
	くだもの			みかん (よてい)			
一食当たりの栄養価		Iレシピ - 630 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 18.1 g	炭水化物 92.1 g		
13日 (水)	牛乳		牛乳				
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす		
	けんちん汁	里芋	油揚げ (大豆) 沖縄豆腐 (大豆)	人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	花かつお 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	魚の生姜焼き	三温糖	さば	しょうが	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒		
	鉄骨サラダ	三温糖 ごま油	大豆 ひじき ちくわ ツナ	人参 キャベツ きゅうり シークワーサー果汁	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価		Iレシピ - 619 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 74.9 g	
14日 (木)	牛乳		牛乳				
	たらこスパゲティ	スパゲティ (小麦) こめ油	たらこ 鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	人参 木くらげ 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	白ワイン 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークフィヨン (鶏・豚)	揚げ ③ 小麦	
	わかさぎフリッター	サラダ油	わかさぎフリッター (小麦・大豆)				
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)	紅麹ハム (豚・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり 小松菜	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)		
		アーモンドはビタミンEが豊富です！		ドライフルーツパイン			
	一食当たりの栄養価		Iレシピ - 620 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 28.3 g	炭水化物 67.6 g	
15日 (金)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ (小麦) こめ油	無塩せきベーコン (豚) 鶏肉 大豆 ひよこ豆	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく	ケチャップ トマトソース (大豆) 豚骨 ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう		
	スティックドック		スティックドック (小麦・大豆・牛・鶏・豚)				
	野菜ときのこのソテー	こめ油	無添加ウインナー (豚)	キャベツ ブロッコリー エリンギ しめじ 赤ピーマン	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価		Iレシピ - 622 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.1 g	炭水化物 71.6 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	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		
18日 (月)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		白菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 人参 長ねぎ	花かつお	
		五目厚焼き卵		五目厚焼き玉子 (卵・小麦・大豆)			
		牛丼	でん粉 三温糖 こめ油	牛肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 べんり菜 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) 花かつお みりん ぬちまーす	
		くだもの			みかん(よてい)		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 607 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 15.9 g	炭水化物 88.4 g	
19日 (火)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		麻婆大根 	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油	豚肉 そぼろ大豆 沖縄豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ(大豆)	にんにく 生姜 大根 人参 玉ねぎ 竹の子 あお豆(大豆) 椎茸	テンメンジャン(大豆・ 小麦) 豆板醤 ポークブ イヨン(鶏・豚) 醤油 (小麦・大豆) ぬち まーす	
		焼き餃子	国産豚肉の餃子(小麦・豚・大豆)				
		フルーツみつ豆	三温糖 白玉だんご(大豆)	みつ豆用寒天 丹波黒豆(大豆)	みかん パイン 黄桃 シー クワサー果汁		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 638 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 94.7 g	
20日 (水)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・ 大豆)				
		ヌードルスープ	スパゲッティ(小麦)	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) 白 ワイン ぬちまーす こ しょう チキンブイヨン (鶏) 豚骨	
		魚のマヨネーズ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ホキ 甘口白みそ(大豆)	玉ねぎ		
		ポテトのケチャップ炒め	じゃがいも こめ油	無添加ウインナー(豚)	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース にんにく	ケチャップ みりん ウス ターソース(りんご・大 豆) こしょう	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 687 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 29.6 g	炭水化物 70.6 g	
21日 (木)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		シカムドゥチ		豚肉 白かまぼこ	冬瓜 椎茸 ねぎ こんにゃく しょうが	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
		きびなごの甘がらめ	小麦粉 でん粉 サラダ油 ごま 三温糖 水あめ でん粉	きびなご		醤油(小麦・大豆) みりん	
		ひじきと麴炒め	湿麴(小麦・大豆) 三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) ちくわ 大豆	人参 玉ねぎ にら こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 571 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 16 g	炭水化物 77.4 g	
		揚げ④小麦大豆					
冬至 献立	22日 (金)	牛乳		牛乳			
		冬至ジュシー	米 田芋 こめ油	豚肉 白かまぼこ	人参 椎茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす	
		厚揚げの大根おろしがけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	大根 ねぎ	花かつお 薄口醤油(小 麦・大豆) みりん	
		セーイカのごまみそあえ	三温糖 ねりごま	せーいか 甘口白みそ(大 豆) 白みそ(大豆)	もやし 大根 ほうれん草 人参	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 564 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 69.8 g	
クリスマス 献立	25日 (月)	牛乳		牛乳			
		ミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 木くらげ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ トマトソー ス(大豆) デミグラス ソース(小麦・鶏) ウ スターソース(りんご・ 大豆) ぬちまーす	
		照り焼きチキン	三温糖 水あめ	鶏肉	にんにく しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		カラフルサラダ	アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)	紅麴ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 赤ビーマン あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) カレー粉 ぬちまーす	
		お米de クリスマスケーキ	お米deクリスマスチョコ ケーキ(大豆)				
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 615 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 32.6 g	炭水化物 51.4 g	