



令和5年度

12月 給食だより

うるま市立石川給食センター
TEL ☎965-3150 FAX ☎965-3282

あっという間に今年も残りひと月となりました。
今年最後の今月も、みなさんに安心安全で愛情たっぷりのおいしい給食を届けたいと思います♪
沖縄もだんだん冷えてきましたね。寒さに負けないよう、しっかり食べて、エネルギーチャージしましょう。

12月～3月は、小6・中3の卒業リクエスト給食が登場します♡

今月のリクエスト給食

- ♡12/1 ミルメークココア（伊波小6-2）
- ♡12/8 キムタクチャーハン（伊波小6-3・石中3-4）
- ♡12/12 チーズオムレツ（伊波中3-3）
- ♡12/25 ケーキ（宮森小6-2）



☆冬休みを元気に過ごすためのポイント☆

☆ こまめに手を洗う	☆ 早寝早起きをする	☆ 冬の野菜や果物を取り入れる
☆ 朝昼夕3食 欠かさず食べる	☆ 適度に体を動かす	

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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、「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	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (金)	牛乳		牛乳			
	ミルメークココア	ミルメークココア(大豆)				
	カレーピラフ	米、こめ油	鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、マッシュルーム、きくらげ、グリーンピース	白ワイン(ゼラチン)、カレー粉、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホークフイヨン(鶏・豚)	
	魚のカラフル焼き	ノンエッグマヨ(大豆)	ホキ	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	ぬちまーす、こしょう	
	ひじきサラダ	三温糖、大豆油	ひじき、ツナ	にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、コールドレッツァ(卵・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 83.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 27 g	炭水化物 106.9 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		
※城前小・石川中欠食	4 (月)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			ゆかり	
		具だくさんみそ汁	大豆油、じゃがいも	鶏肉、赤みそ(大豆)、 麦みそ(大豆)	にんじん、だいこん、ご ぼう、白ねぎ	酒、花かつお	
		五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐(小麦・大 豆・豚・さけ)	揚げ油1回目(小麦・大豆・豚・さけ)		
		こんにゃくの甘辛いため	大豆油、三温糖	牛肉	しょうが、にんにく、こ んにゃく、にんじん、た まねぎ、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、 みりん、ぬちまーす、七味唐辛 子(ごま)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 73.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 803 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 26 g	炭水化物 110.7 g	
	5 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ハヤシライス	大豆油、じゃがいも、小 麦粉	牛肉	にんにく、にんじん、たま ねぎ、ピーマン、マッシュ ルーム、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、デジ タース(小麦・鶏)、とんかつソース (りんご)、ハヤシルウ(小麦・大 豆・牛)、ぬちまーす、豚がら	
		カットコーン			カットコーン		
		フルーツヨーグルト	ナタデココ	ヨーグルト(乳)	フルーツカクテル缶(も も)、みかん缶、パイン 缶、もも缶		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 629 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 93.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 899 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 24.5 g	炭水化物 140.7 g	
※伊波小1・5年欠食	6 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉じゃが	大豆油、じゃがいも、三 温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	にんにく、にんじん、た まねぎ、椎茸、しらた き、いんげん、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みり ん、ぬちまーす、花かつお	
		千草焼き		千草焼き(小麦・卵・ 乳・大豆・鶏)			
		もずくみそ	三温糖、大豆油	もずく、赤みそ(大 豆)、糸けずり	しょうが	酒、みりん	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 16.6 g	炭水化物 86.6 g	
	7 (木)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		シカムドゥチ	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大 豆)	椎茸、こんにゃく、とう がん、しょうが、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬち まーす、花かつお	
		クービリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布	切干大根、にんじん、こ んにゃく、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、 ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・ 豚)、花かつお	
		豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 510 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 11.8 g	炭水化物 71.6 g	
	8 (金)	牛乳		牛乳			
		キムタクチャーハン	米、こめ油	豚肉	にんにく、白菜キムチ (大豆)、きくらげ、椎 茸、たまねぎ、にんじ ん、たくあん(小麦・大 豆)、あお豆(大豆)	酒、パプリカ粉、しょうゆ(小麦・ 大豆)、キムチの素(大豆)、ポー クフィヨン(鶏・豚)、ぬちまー す、花かつお	
		ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・ 大豆・鶏・豚)			
		山菜の中華あえ	春雨、ごま、三温糖、ご ま油	ツナ	山菜ミックス、にんじ ん、きゅうり、もやし	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大 豆)、ぬちまーす	
		チーズ大福	チーズ大福(乳・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 19.9 g	炭水化物 86.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 755 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 24.7 g	炭水化物 104.6 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	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		
※宮森小・伊波中1年欠食	11 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、豆腐（大豆）、赤みそ（大豆）	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、だけのこ	豆板醤（大豆）、酒、こしょう、甜麺醤（小麦・大豆）、オイスターソース、ぬちまーす、中華の素（小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛）、ポークフィヨン（鶏・豚）	
		揚げ春巻	大豆油	揚げ春巻き（えび・小麦・ごま・大豆・鶏・豚）	揚げ油2回目 （小麦・大豆・豚・さけ・えび・ごま・鶏）		
		パンウースー	春雨、三温糖、ごま	ハム（豚・大豆）	にんじん、きゅうり、もやし	しょうゆ（小麦・大豆）、酢（小麦）、ぬちまーす	
		アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ（アーモンド・ごま）				
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 669 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 25.4 g	炭水化物 83.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 858 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 28.1 g	炭水化物 118.7 g	
※石川中1年欠食	12 (火)	牛乳		牛乳			
		紅芋パン	紅芋パン（小麦・乳・大豆）				
		ベジタブルスープ	大豆油	鶏肉、ウインナー（豚）	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、コーン	こしょう、白ワイン（ゼラチン）、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、鶏がら（卵・鶏）、ローリエ	
		チーズオムレツ		チーズオムレツ（小麦・卵・乳・大豆）			
		マカロニのカントリー炒め	大豆油、マカロニ（小麦）	豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン	赤ワイン（ゼラチン）、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ぬちまーす	
		いちごジャム	いちごジャム（りんご）				
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 633 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 21.9 g	炭水化物 81.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 823 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 27.6 g	炭水化物 107 g	
※石川中1年欠食	13 (水)	牛乳		牛乳			
		塩昆布入り枝豆ごはん	米、おし麦、こめ油、ごま、ごま油	塩昆布（小麦・大豆）、鶏肉、油揚げ（大豆）	にんじん、あお豆（大豆）	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		ささみの梅香り和え	三温糖	とりささみ、きざみのり	きゅうり、にんじん、だいこん、梅肉（大豆・りんご）	しょうゆ（大豆・小麦）、酢（小麦）、ぬちまーす	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 625 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 22.1 g	炭水化物 75.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 796 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 29.1 g	炭水化物 94.3 g	
※石川中1・2年欠食	14 (木)	牛乳		牛乳			
		沖縄風やきそば	沖縄そば（小麦・大豆）、大豆油	豚肉、ちきあぎ（大豆）	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら	酒、カレー粉、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ（小麦・大豆）	
		ブロッコリーとれんこんのマヨあえ	ノンエッグマヨ（大豆）、ごま	ツナ	ブロッコリー、れんこん、にんじん、コーン	しょうゆ（小麦・大豆）	
		中華ポテト	中華ポテト				
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 411 kcal	たんぱく質 14.1 g	脂質 19 g	炭水化物 45.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 520 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 59.6 g	
※石川中2年欠食	15 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		そばろ丼	鶏そばろ	大豆油、三温糖	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく	しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、花かつお
		錦糸卵		錦糸卵			
		あさりのすまし汁		あさり、豆腐（大豆）	だいこん、にんじん、えのき、白ねぎ	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつお	
		カップもすく		カップもすく（小麦・大豆）			
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 521 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 15 g	炭水化物 68.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 708 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 102.1 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	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		
※石川中2年欠食	18 (月)	牛乳		牛乳			
		麵	中華麵(小麦・大豆)				
		ぬちまーす ラーメン	大豆油、ごま油	豚肉、なると(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、きくらげ、コーン、チンゲンサイ、白ねぎ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、豚がら	
		海藻和え	ごめ油、三温糖	海藻ミックス、しらす	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		ひとくち桃まん	ひとくち桃まん(小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 537 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 15.5 g	炭水化物 75.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 643 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 91.9 g	
★毎月19日は食育の日	19 (火)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	たきこみわかめ			
		沖縄風みそ汁	大豆油	豚肉、鶏卵、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	にんじん、もやし、とうがら、こんにゃく、こまつな	酒、花かつお	
		豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		島野菜きんぴら	大豆油、ごま油、三温糖	豚肉、ちきあぎ(大豆)	からしな、にんじん、しめじ、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、七味唐辛子(ごま)	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 553 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 15.1 g	炭水化物 68.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 748 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 17.2 g	炭水化物 103.3 g	
	20 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		大根のそぼろ煮	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、鶏肉、大豆たんぱく、厚揚げ(大豆)	だいこん、にんじん、椎茸、こんにゃく、こまつな、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		もち入り紅芋きんとん	紅イモ、バター(乳)、三温糖、白玉だんご	白花豆、白いんげん豆、牛乳			
		はいがふりかけ	はいがふりかけ(小麦・大豆・ごま)				
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 560 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 14.7 g	炭水化物 75.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 768 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 17.3 g	炭水化物 110.9 g	
	21 (木)	牛乳		牛乳			
		もちぎびごはん	米、もちぎび				
		春雨スープ	大豆油、春雨、ごま油	鶏肉	にんじん、ほうれんそう、きくらげ、椎茸	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
		焼きぎょうざ		焼きぎょうざ(小麦・大豆・鶏・豚)			
		プルコギ	大豆油、はちみつ、三温糖、ごま油、ごま、でん粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、はくさい、しめじ、えのき、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)	
		型抜きレアチーズ		型抜きレアチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 592 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 17.4 g	炭水化物 82.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 825 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.9 g	炭水化物 124.3 g	
★冬至献立★	22 (金)	牛乳		牛乳			
		トゥンジージュシー	米、おし麦、ごめ油、田芋	豚肉、昆布、油揚げ(大豆)	にんじん、ごぼう、青ねぎ、椎茸	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
		きびなごのから揚げ	小麦粉、でん粉、大豆油	きびなご	揚げ油3回目 (小麦・大豆・豚・さけ・えび・ごま・鶏)		ぬちまーす、こしょう
		野菜の酢みそあえ	三温糖	わかめ、竹輪(大豆)、甘口みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、にんじん、もやし	酢(小麦)、ぬちまーす	
		みかん			みかん		
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 575 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 73.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 702 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 88.1 g	
★クリスマス献立★	25 (月)	牛乳		牛乳			
		スパゲティミートソース	スパゲッティ(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	赤ワイン(ゼラチン)、こしょう、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、チキンフィヨン(鶏)	
		チキンのバジル焼き		鶏肉		バジルソース(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
		ナッツ入りコールスローサラダ	アーモンド、ノンエッグマヨ(大豆)		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	3-ルロ-ド [®] レッヅガ [®] (卵・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
		クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 677 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 31.5 g	炭水化物 64.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 812 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 36.2 g	炭水化物 80.8 g	