



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

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★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・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★適度に体を動かす	はくさい白菜、だいこん大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	きんかん	うどん
-------------	------	------	------	-----

★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(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	
	1 (金)	牛乳		牛乳		
		五穀ごはん	こめ	五穀米		
		ソーメン汁	そうめん		しいたけ,こねぎ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		デークニウブサー	サラダ油,三温糖	豚肉,こんぶ,赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん,いんげん,こんにゃく,しいたけ	料理酒,みりん,花かつお
		人参の和え物	三温糖	ツナ	にんじん,玉ねぎ,ほうれん草	しょうゆ,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 583 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 13.5 g	炭水化物 93.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 720 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 14.3 g	炭水化物 118.5 g
4 (月)		 学習成果発表会 代休 				
	5 (火)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ, 麦			
		ドライカレー		豚レバー,豚肉,大豆	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, 栗かぼちゃ,にんにく,しょうが	カレールウ,カレー粉,ウスターソース
		BLTスープ	でん粉	無添加ベーコン,たまご	レタス,トマト,玉ねぎ,セロリ	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
		ストロベリーマフィン	小麦粉,無塩バター, 三温糖,いちごジャム	たまご,牛乳		ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 791 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 113.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 1018 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 29.6 g	炭水化物 151.3 g
	6 (水)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		もずくスープ		もずく	にんじん,玉ねぎ,にら	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
		酢豚	小麦粉,でん粉,サラダ油, 三温糖	豚肉	しょうが,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,たけのこ,しいたけ	料理酒,みりん,りんご酢,ケチャップ, しょうゆ
		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初値 - 570 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 16.7 g	炭水化物 82.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 726 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 111.8 g
	7 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,麦			
		キャベツのみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	キャベツ,にんじん,しいたけ	花かつお
		おろしハンバーグ	パン粉	牛ひき肉,豚肉,ソイミミ, 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, ナツメグ
		ジャガイモのチーズ炒め	じゃがいも	チーズ	玉ねぎ,にんじん,いんげん	ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 701 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 84.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 881 kcal	たんぱく質 41.2 g	脂質 26 g	炭水化物 115.7 g
	8 (金)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		冬瓜のすり流し汁	でん粉		とうがん,小松菜,にんじん, しいたけ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		鶏の照り焼き	サラダ油	鶏もも肉	にんにく,しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
		ひじき炒め	サラダ油	大豆,ひじき,ちきあげ	キャベツ,にんじん	花かつお,しょうゆ,みりん,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 605 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 73.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 748 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 23.2 g	炭水化物 101.2 g
	11 (月)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		豚汁	じゃがいも	豚肉,豆腐,赤みそ, 甘口白みそ	ごぼう,にんじん,こんにゃく	花かつお
		アーサのたまごやき		たまご,アーサ,にんじん		花かつお,ぬちまーす
		こんにゃくきんぴら	三温糖,みりん		糸こんにゃく,にんじん,ごぼう	しょうゆ,一味唐辛子
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 707 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 25 g	炭水化物 89.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 887 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 28.7 g	炭水化物 120.3 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 (火)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		やかましいみそ汁	じゃがいも	わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ	とうがん,しいたけ	花かつお
		チキナーチャンプルー	サラダ油	豚肉,豆腐,ツナ	からしな,にんじん,もやし	しょうゆ,ぬちまーす
		手作りふりかけ	ごま,三温糖	しらす,糸けずり,青のり		しょうゆ,みりん
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 625 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 73.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 789 kcal	たんぱく質 40.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 101.2 g
☆彩橋中学校 交流給食☆	13 (水)	牛乳		牛乳		
		もずくコンソメスープ		もずく	玉ねぎ,にんじん,セロリ	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ
		タコライス	こめ,サラダ油	豚肉,牛ひき肉,豚レバー,ソイミー,チーズ	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,にんにく,キャベツ	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
		ひじきのツナ和え	三温糖	ひじき,ツナ	だいこん,きゅうり,にんじん	しょうゆ,りんご酢,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補給 - 581 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 19.4 g	炭水化物 73.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 731 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 21.7 g	炭水化物 101.8 g
	14 (木)	牛乳		牛乳		
		キムタクごはん	こめ,サラダ油	豚肉	白菜キムチ,たくあん,にんじん,長ねぎ	
		わかめスープ	ごま	わかめ,豆腐	長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
		チンゲン菜と厚揚げ炒め	サラダ油	厚揚げ,イカ,むきえび	チンゲン菜,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ,オイスターソース
		くだもの			りんご	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 620 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 79.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 782 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 27 g	炭水化物 107 g
	15 (金)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		沢煮椀		豚肉	ごぼう,にんじん,竹の子,しいたけ,こねぎ	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ
		さばの味噌焼き	三温糖	さば,白みそ		料理酒,みりん,しょうゆ
		小松菜のごま和え	ごま,三温糖	ツナ	小松菜,にんじん,きゅうり	しょうゆ,穀物酢
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 603 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 71.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 740 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 20.3 g	炭水化物 99.5 g
	18 (月)	牛乳		牛乳		
		あみパン	あみパン			
		クラムチャウダー	小麦粉,無塩バター	あさり,白花豆ペースト,牛乳	にんじん,ブロッコリー,玉ねぎ,セロリ	チキンコンソメ,ぬちまーす,鶏ガラ
		白身魚のトマトソースがけ	小麦粉,三温糖	すけとうだら	しめじ,いんげん	ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ,トマトピューレー,ケチャップ
		ジャーマンポテト	じゃがいも,サラダ油	ウインナー	玉ねぎ,アスパラ,にんじん,パセリ	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 646 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 21 g	炭水化物 79.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 681 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 22.5 g	炭水化物 83.5 g
	19 (火)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,麦			
		サンラータン	でん粉	豆腐,たまご	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	ぬちまーす,しょうゆ,こしょう,穀物酢,鶏ガラ
		鶏肉のチリソース炒め	サラダ油	鶏肉	にんじん,玉ねぎ,チンゲン菜,きくらげ,にんにく,しょうが	料理酒,しょうゆ,チリソース,ぬちまーす
		花野菜の中華和え	ごま油	ツナ	ブロッコリー,カリフラワー,にんにく	ぽん酢
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 552 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 72.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 701 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 100.4 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	
	20 (水)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		沖縄風おでん	じゃがいも,三温糖, サラダ油	鶏肉,ちくわ,昆布, 根菜入りつくね	大根,にんじん,こんにゃく, しいたけ,小松菜	料理酒,花かつお,しょうゆ,みりん
		青菜のスーナー	三温糖,こま	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	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 570 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 80.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 727 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 18.3 g	炭水化物 109.4 g
	21 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,麦			
		あさりのすまし汁		あさり,豆腐,わかめ		しょうゆ,ぬちまーす,花かつお, 昆布だし
		豚肉のスタミナ炒め	三温糖,サラダ油,でん粉	豚肉	玉ねぎ,にんじん,にら, にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,穀物酢, ぬちまーす
		磯香和え	三温糖	糸けすり,焼きのり	白菜,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礼ギ - 577 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 13.4 g	炭水化物 75.5 g
	22 (金)	牛乳		牛乳		
		トゥンジー・ジュシー	こめ,麦,田芋,サラダ油	カステラかまぼこ,豚肩肉, 細切昆布,油揚げ	にんじん,しいたけ	しょうゆ,料理酒,みりん, ぬちまーす,花かつお,ポークフィヨン
		もずくのみそ汁		もずく,赤みそ,白みそ	はくさい,こねぎ	花かつお
		鶏肉のゆずこしょう焼き		鶏もも肉	刻み生ゆず	ぬちまーす,料理酒,しょうゆ, こしょう,ゆずの華
		くだもの			温州ミカン	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 504 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 46.2 g
	25 (月)	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	チキンフィヨン,チキンコンソメ
		ABCマカロニスープ	サラダ油,ABCマカロニ	ミックスビーンズ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ, パセリ,セロリ,いんげん, にんにく	トマトピューレー,ケチャップ, みりん,しょうゆ,ぬちまーす, こしょう,鶏ガラ
		パッファローチキン	でん粉, とうもろこしでん粉	鶏肉	シークワサー果汁,にんにく	ぬちまーす,こしょう,ケチャップ チリパウダー,チリソース
		コールスロー	マヨネーズ,三温糖		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
		クリスマスケーキ	クリスマスケーキ			
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 666 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 88.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 806 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 21.6 g	炭水化物 117.9 g



今年はコロナの感染拡大も落ち着き、様々な行事が開催できましたね。
給食時間も以前のようにみんなで楽しく食べることができたと思います。
今年を振り返って、また食べたい給食があればぜひ教えてください！
来年も元気な皆さんに会えることを給食センター職員一同楽しみにしています♡



This year, the spread of the COVID-19 has subsided, and we were able to hold a variety of events.

I think everyone was able to enjoy their lunch time as much as before.

If you have any school lunches you would like to try again this year, please let me know!

All the staff at the school lunch center are looking forward to seeing you all of you again next year♡