

令和5年度 12月 給食だより

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます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！

☆今月の目標☆



風邪を予防する
食べ物と食生活を
知ろう



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

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ながくなっていくことから、「一陽来復（いちようらいふく）」【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。

今年の冬至は
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるとい言い伝えもあります。

今月の行事献立

- 12/19(火) 食育の日献立
「うるまのまーさん汁」にはどんなうるま市産の野菜が使われているかな？探してみよう！
- 12/22(金) 冬至の日献立
「トウンジー・ジュシー」が登場！金武町産の田芋を使用します。味わって食べよう！
- 12/25(月) クリスマス献立
2学期最後の給食！クリスマスケーキは何味かな？箱を開けてからの楽しみ♪

アレルギー表示について

- ◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
- () 内の食品は対応アレルギーを表示しています。
- ※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)		卵・乳・えび・かに
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	

- ★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。
- ※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ください。
- ★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。

うるま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650kcal	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	830kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

欠食行事等	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		
彩与橋小第2年欠食	12月(金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		芋もち入りみそ汁	おじゃがもち	鶏肉 みそ(大豆)	人参 冬瓜 小松菜 長ねぎ 生姜	醤油(大豆・小麦) 花かつお	
		いわしのしょうが煮		いわし生姜煮(小麦・大豆)			
		野菜とひじきのごま和え	ごま 練りごま 三温糖	ひじき	もやし 人参 きゅうり コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 554 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 73.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 21.5 g	炭水化物 92.9 g	

欠食行事等	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		
	4 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		●ポークストロガノフ(乳)	じゃがいも 三温糖 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ セロリー しめじ ピーマン マッシュルーム トマトダイス プルーンピューレ	おろしにんにく 赤ワイン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 鶏豚だし ぬちまーす こしょう	
		プレーンオムレツ		プレーンオムレツ(たまご・小麦・大豆)			
		シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) シークワサー果汁 ぬちまーすりんご酢(りんご)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 22.9 g	炭水化物 89.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 821 kcal	たんぱく質 32.0 g	脂質 26.9 g	炭水化物 113.1 g	
	5 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずくと豆腐のみそ汁		もずく 豆腐(大豆) みそ(大豆)	玉ねぎ えのき ねぎ	花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
		ごぼうのしぐれ炒め煮	三温糖 ごま油(ごま)	豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく 長ねぎ 生姜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 558 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 69.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 678 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 87.3 g	
彩橋中1・2年欠食	6 (水)	牛乳		牛乳			
		五目おこわ	米 もち米 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	生姜 人参 たけのこ 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
		鶏肉のごまソースかけ	ごま 三温糖 かたくり粉	鶏肉 みそ(大豆)		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒	
		けんちん汁		豆腐(大豆)	冬瓜 こんにゃく ごぼう 人参 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
		巨峰ゼリー	巨峰ゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 593 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 20.0 g	炭水化物 75.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 22.8 g	炭水化物 86.3 g	
彩橋中1・2年欠食 平数屋小5年欠食	7 (木)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)				
		●豆と穀物のチャウダー(乳)	押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび 小麦粉 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 白いんげん豆 えんどう ひよこ豆 レンズ豆 大豆 小豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく 鶏だし ぬちまーす こしょう	
		ウィンナー入りソテー	こめ油	ウィンナー(豚)	ブロッコリー キャベツ 人参 しめじ コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 22.3 g	炭水化物 82.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 716 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 25.7 g	炭水化物 97.6 g	
彩橋中1・2年欠食 平数屋小5年欠食	8 (金)	牛乳		牛乳			
		しょうゆラーメン	ラーメン(小麦・大豆)		人参 キャベツ もやし 長ねぎ たけのこ きくらげ コーン にんにく 生姜	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 花かつお 鶏豚だし	
		大学芋	さつまいも 三温糖 水 あめ ごま かたくり粉			醤油(大豆・小麦)	揚げ油①
		バンバンジーサラダ	練りごま ごま 三温糖	鶏ささみ	きゅうり 人参 大根	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 574 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 17.1 g	炭水化物 80.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 97.2 g	
高江洲小欠食	11 (月)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		韓国風肉じゃが	じゃがいも 三温糖 ごま油(ごま) こめ油	豚肉	生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく 椎茸	おろしにんにく 豆板醤 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす	
		魚のチョリム	三温糖 ごま油(ごま)	ホキ		おろし生姜 おろしにんにく みりん コチジャン(大豆) 酒 醤油(大豆・小麦)	
		くだもの			かき(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 555 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 12.2 g	炭水化物 88.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 13.2 g	炭水化物 111.4 g	

欠食行事等	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		
	12 (火)	牛乳		牛乳			
		たらこスパゲティ 	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油	ベーコン(豚) 鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ マッシュルーム	乾燥辛子たらこ(大豆) バセリ おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう 鶏豚だし	
		国産とうもろこしのグラタン	国産とうもろこしのグラタン(大豆)				
		ブロッコリーサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ひよこ豆	ブロッコリー きゅうり コーン 人参 あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) フレンチクリーミドレッシング ぬちまーす	
		アセロラミルク	アセロラミルク(大豆・りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 24.8 g	炭水化物 77.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 746 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 30.5 g	炭水化物 93.0 g	
彩橋中1年欠食	13 (水)	牛乳		牛乳			
		紅芋パン	紅芋パン(小麦・乳・大豆)				
		チキンと野菜のトマト煮	じゃがいも 三温糖 こめ油 コーンスターチ	鶏肉 大豆	冬瓜 人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ カリフラワー バジル トマトダイス トマトピューレ	おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 鶏だし ぬちまーす こしょう	
		白花豆コロッケ		白花豆コロッケ(乳・小麦・大豆)			
		くだもの			シードレス(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 94.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 834 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 26.9 g	炭水化物 116.9 g	
	14 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		●かき玉汁(たまご)	かたくり粉	豆腐(大豆) たまご	えのき 人参 ほうれん草	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 鶏だし 花かつお	
		豚肉のみそ焼き	三温糖	豚肉 みそ(大豆)		みりん 酒 おろし生姜	
		根菜のうま煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉	大根 人参 ごぼう いんげん	おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 575 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 19.7 g	炭水化物 70.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 702 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 89.3 g	
	15 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油③ 乳・小麦 大豆
		二色芋ごはん 	米 紅芋 さつまいも 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		魚の磯フライ	小麦粉 パン粉(小麦・大豆)	ホキ 青のり		シママース こしょう	
		つくね汁		つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 生姜 	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 鶏だし 花かつお	
		くだもの			みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 17.4 g	炭水化物 76.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 705 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 96.3 g	
	18 (月)	牛乳		牛乳			
		パーカーハウスパン	パーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		ベジタブルスープ	じゃがいも	鶏肉 ベーコン(豚)	大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 セロリー	醤油(大豆・小麦) おろしにんにく ぬちまーす こしょう 鶏だし	
		ハンバーグのデミソースかけ	三温糖 かたくり粉	国産ミートハンバーグ(大豆・鶏・豚)	玉ねぎ	おろしにんにく ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) 赤ワイン	
		●チーズ入り彩りサラダ(乳)	三温糖 ノンエッグマヨネーズ	チーズ(乳)	キャベツ 人参 きゅうり コーン あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 578 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 69.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 684 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 25.0 g	炭水化物 83.0 g	

欠食行事等	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		
●食育の日●	19 (火)	牛乳		牛乳			揚げ油④ 乳・小麦 大豆
		ぬちまーすごはん 	米			ぬちまーす	
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		きびなごの南蛮漬け	小麦粉 かたくり粉 三温糖	きびなご	長ねぎ 赤ピーマン	おろし生姜 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) 一味唐辛子	
		野菜のそぼろ炒め	こめ油	豚ひき肉	キャベツ ごぼう 玉ねぎ 人参 あお豆(大豆)	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 539 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 15.4 g	炭水化物 73.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 17.4 g	炭水化物 93.7 g	
	20 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 かたくり粉 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	かぼちゃ 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 椎茸	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
		魚の花園焼き	ノンエッグマヨネーズ	ホキ	ピーマン 	パセリ シママース こしょう	
		くだもの			みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 89.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 822 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 26.1 g	炭水化物 116.5 g	
	21 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		肉 	三温糖 こめ油	牛肉 豚肉	玉ねぎ きくらげ 生姜 ぜんまい	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)	
		ナムル	ごま油(ごま) ごま		もやし 人参 小松菜	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦)	
		●麦入り中華スープ(たまご)	麦	鶏肉 たまご	コーン 人参 玉ねぎ 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす こしょう 鶏だし 花かつお	
		アーモンド	スナックアーモンド				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 592 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 73.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 23.1 g	炭水化物 92.3 g	
冬至の日献立 	22 (金)	牛乳		牛乳			
		トウジンジャー 	米 田芋 ラード(豚) こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	ねぎ 人参 ごぼう 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
		魚のゆずみそ焼き	三温糖	さわら ゆずみそ(大豆) みそ(大豆)		みりん 酒	
		アーサ汁		アーサ 豆腐(大豆)	生姜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 21.8 g	炭水化物 68.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 658 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 82.4 g	
2学期終業式 ●クリスマス献立● 	25 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		タコライス 	三温糖 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン	おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ ピザソース(大豆・りんご) ウスターソース チリソース チリパウダー 赤ワイン ぬちまーす	
		●キャベツ & チーズ(乳)	※キャベツとチーズは一緒に和えられています	チーズ(乳)	キャベツ		
		ヌードルスープ	じゃがいも スパゲティ(小麦)	鶏肉	玉ねぎ 人参 セロリー 白菜	おろしにんにく ぬちまーす こしょう 鶏だし	
		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)	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 25.0 g	炭水化物 93.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 832 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 28.5 g	炭水化物 114.5 g	