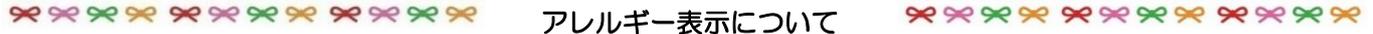




給食だより 10月号

うるま市立学校給食センター 第一調理
☎ 973-1111 ㊟ 973-1148



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」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。

★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。

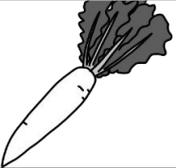
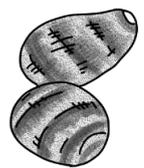
1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
欠食	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		揚げ油
			エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える		
			炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質		
1日 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	焼きししゃも			子持ちししゃも					
	彩り和え	三温糖 白ごま ごま油		ツナ 錦糸卵	きゃべつ 小松菜 人参 きゅうり		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)		
	だんご汁	白玉餅		鶏肉 なんと	椎茸 人参 大根 パクチョイ		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) だし昆布 かつお節 みりん		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 13.1 g	炭水化物 87.7 g				
2日 (水)	牛乳			牛乳					
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)							
	チリマカロニ	マカロニ(小麦) 三温糖 こめ油		牛肉 豚肉 大豆	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 木くらげ マッシュルーム		ぬちまーす ケチャップ トマトピューレー トマトソース(大豆) ウスターソース(大豆・りんご) チリパウダー チリソース チキンブイオン(鶏肉) こしょう 豚から		
	ブロッコリーのコールスロー	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖		ハム(豚肉・大豆)	ブロッコリー 大根 きゃべつ コーン 人参 ピクルス		ぬちまーす 酢(小麦) こしょう		
	カスタードクリーム	コーンスターチ グラニュー糖		卵 牛乳			バニラエッセンス		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 831 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 28.4 g	炭水化物 108.9 g					
3日 (木)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	ミミガーさしみ	白ごま 三温糖		ミミガー(豚肉) 甘口白みそ(大豆)	きゅうり 大根 人参		みりん 酢(小麦)		
	チムシンジ	じゃがいも		豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 には 大根 にんにく		ぬちまーす かつお節 豚から		
	きなこ大豆	カシューナッツ 三温糖		大豆 きな粉(大豆)					
一食当たりの栄養価	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 13.7 g	炭水化物 98.5 g					
4日 (金)	牛乳			牛乳					
	カラフルピラフ	米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)		鶏肉	玉葱 人参 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム コーン		ぬちまーす 白ワイン チキンブイオン(鶏肉) こしょう		
	チキンコーンフレーク焼き	コーンフレーク オリーブ油 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		鶏肉 白みそ(大豆) チーズ(乳)			ぬちまーす こしょう 酒		
	いんげんソテー	こめ油		ベーコン(豚肉)	いんげん 人参 しめじ コーン にんにく		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 24.6 g	炭水化物 87.3 g					
7日 (月)	牛乳			牛乳					
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油		豚肉 油揚げ(大豆)	人参 玉葱 椎茸 しめじ 大根		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) だし昆布 かつお節 カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉)		
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦・大豆・乳) サラダ油		揚げ回数①					
	からし菜のツナ和え	三温糖		ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワサー果汁		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 570 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 25.6 g	炭水化物 60.4 g					

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
8日 (火)	牛乳	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		トマトオムレツ		トマトオムレツ(小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)			
		ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ベーコン(豚肉) ウィンナー(豚肉)	人参 玉葱 白菜 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏肉) 豚がら	
		切干大根のペペロンチーノソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)	切干大根 きゃべつ コーン にんにく	チキンブイオン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 唐辛子	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 820 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 33.9 g	炭水化物 87.5 g	
9日 (水) 月カジ マヤー	牛乳	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		ミヌダル	黒ごま 三温糖	豚肉	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
		千切りイリチー	こめ油	昆布 豚肉 ちきあぎ(大豆)	切干し大根 人参 こんにゃく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 豚がら	
		中身汁		豚肉 豚中身	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	ぬちまーす 豚がら 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 816 kcal	たんぱく質 39.9 g	脂質 29.6 g	炭水化物 91.1 g	
10日 (木) 月目の 愛護 デー	牛乳	牛乳		牛乳			
		コーンライス	米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉	人参 玉葱 コーン ピーマン マッシュルーム	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) こしょう	
		人参ソテー	こめ油	卵 ツナ	人参 玉葱 もやし	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん	
		ブルーベリー入りフルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ブルーベリー		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 18.1 g	炭水化物 98.3 g	
11日 (金) 豚キムチ丼	牛乳	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚キムチ炒め	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 赤みそ(大豆)	にんにく 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば) 白菜 人参 玉葱 には	酒 豆板醤 みりん 醤油(小麦・大豆)	
		ゆかり和え	三温糖	糸けずり	大根 きゅうり 白菜	ゆかり粉 酢(小麦)	
		なめこのかきたま汁	でん粉	鶏肉 卵	人参 大根 なめこ 長ねぎ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.1 g	炭水化物 90.9 g	
高中1年 欠食	15日 (火)	牛乳		牛乳			
		チーズリゾット	米 こめ油	ベーコン(豚肉) あさり 牛乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 チーズ(乳)	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう 豚がら チキンブイオン(鶏肉)	
		魚の香味焼き	三温糖	まぐろ	生姜 にんにく 青じそ	ゆかり粉 酢(小麦) みりん	
		ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	ウィンナー(豚肉)	玉葱 コーン 人参 いんげん バジル	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 21 g	炭水化物 60.9 g	
高中1年 2年 欠食	16日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		なすみそ炒め	こめ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	なす 玉葱 人参 ピーマン たけのこ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤	
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦・ごま・豚肉・大豆) でん粉 ごま油		人参 長ねぎ しめじ 白菜 チンゲン菜	ぬちまーす かつお節 ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		果物			【予定】梨		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 704 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 16.5 g	炭水化物 110.6 g			
高中1年 2年 欠食	17日 (木) 月沖繩 そばの 日	牛乳		牛乳			
		そば汁	沖繩そば麺(小麦・大豆)				
		沖繩そば	そば汁	豚肉 大丸かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 豚がら	
		蕎麦イリチー	麩(小麦・大豆) こめ油	豚肉 ツナ	人参 もやし きゃべつ からし菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
		紅芋ごまだんご	紅いも タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま				
一食当たりの栄養価	エネルギー - 730 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 24 g	炭水化物 93.5 g			

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
高中2年・あ中・具中欠食	18日 (金)	牛乳		牛乳			
		フレンチトースト	パン(小麦・乳・大豆) マーガリン(乳・大豆) 砂糖	牛乳 卵			
		トマトシチュー	じゃがいも マーガリン (乳・大豆) 小麦粉 こめ油	鶏肉 豚肉 生クリーム (乳)	セロリ にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト	トマトソース(大豆) デミグラスソース (小麦・鶏肉) チキンブイオン(鶏肉) 豚がら 赤ワイン	
		ひじきサラダ	三温糖	ひじき チーズ(乳) 鶏さ さみ	きゃべつ きゅうり 人参 コー ン シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 薄口 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 19.9 g	炭水化物 98.9 g	
	21日 (月)	牛乳		牛乳			
		アーサージュシー	米 こめ油 ラード(豚 肉)	豚肉 白かまぼこ(大豆) アーサ	椎茸 人参	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・ 大豆) みりん 酒 ポークブイオン(豚 肉・鶏肉)	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
		ヌンクー小	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚 揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・ 大豆) みりん 酒 ポークブイオン (豚肉・鶏肉)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 778 kcal	たんぱく質 39.7 g	脂質 27.7 g	炭水化物 92.3 g	
	22日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		マーボーダイコン 麻婆大根	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	大根 玉葱 人参 たけのこ 長ねぎ なら きくらげ 椎茸 生姜 にんにく	豆板醤 甜面醤(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小 麦・大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏 肉)	
		のり 海苔のナムル	白ごま ごま油 三温糖	海苔	もやし 人参 小松菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		果物			【予定】ラ・フランス		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.2 g	炭水化物 118.3 g		
	23日 (水)	牛乳		牛乳			
		きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ 油	ベーコン(豚肉) 鶏肉	エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 人参 青じそ にんにく	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 チキンブイオン(鶏肉) こしょう	
		キャロット・ラペ	オリーブ油 はちみつ	ツナ	人参 バジル	ぬちまーす こしょう 酢(小麦)	
		さつまいもの キャラメルナッツがらめ	さつまいも マーガリン (乳・大豆) 三温糖 アーモンド カシューナツ ツ サラダ油	生クリーム(乳)	揚げ回数② 小麦 大豆 乳		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 33.6 g	炭水化物 60.2 g	
	24日 (木)	牛乳		牛乳			
		パーガーパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		スラッピージョー	三温糖 こめ油	豚肉 大豆	玉葱 人参	ぬちまーす ポークブイオン(豚肉・鶏 肉) 赤ワイン ケチャップ トマト ピューレー ウスターソース(大豆・り んご) こしょう	
		ジュリエヌスープ	じゃがいも こめ油	豚肉	玉葱 セロリ 人参 きゃべつ パセリ	ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブ イオン(鶏肉)	
		ごまポテトサラダ	じゃがいも 白ごま マヨ ネーズ(卵・大豆・りん ご)	ツナ	きゃべつ コーン	ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 23.8 g	炭水化物 93.9 g		
東中欠食	25日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚肉のねぎ塩炒め	こめ油 ごま油	豚肉	きゃべつ 玉葱 人参 もやし 長ねぎ にんにく レモン果汁	ぬちまーす こしょう	
		魚そうめん汁		魚そうめん	冬瓜 人参 ねぎ 椎茸	ぬちまーす かつお節 だし昆布 薄 口醤油(小麦・大豆) みりん	
		アーモンド入り 納豆みそ	アーモンド 三温糖 こめ 油	納豆(大豆) ツナ 麦みそ (大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 16 g	炭水化物 101.1 g		

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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			
28日 (月)	牛乳		牛乳					
	梅ぞうすい	米 こめ油	鶏肉	大根 人参 小松菜 椎茸 梅肉(りんご・大豆)	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 チキンブイヨン(鶏肉) カリカリ梅			
	レバー南蛮	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	豚レバー	長ねぎ きゅうり	七味唐辛子(ごま) 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		揚げ回数③ 小麦 大豆 乳	
	白菜の柚子あえ	三温糖	鶏ささみ	白菜 大根 小松菜 人参 シークワサー果汁 柚子の皮	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 509 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 19 g	炭水化物 57.6g			
29日 (火)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 麦						
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 こんにゃく れんこん にら	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節			
	ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) アーサ甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	山東菜 ねぎ	かつお節			
	チョコチップ ちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚肉) チョコチップ(乳・大豆)						
一食当たりの栄養価	エネルギー - 812 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 26.4 g	炭水化物 110.5 g				
30日 (水)	牛乳		牛乳					
	タコライス	麦ごはん	米 麦					
		タコミート	こめ油	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく	赤ワイン トマトソース(大豆) ケチャップ チリソース ウスターソース(大豆・りんご) チリパウダー カレー粉		
		ボイルきゃべつ			きゃべつ			
		スライスチーズ		チーズ(乳)				
	五目卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	椎茸 木くらげ 白菜 人参 長ねぎ	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏肉) かつお節			
	果物			【予定】柿				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 826 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 25.3 g	炭水化物 113.7 g			
31日 (木)	牛乳		牛乳					
	チキンライス	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉	マッシュルーム コーン 人参 玉葱 ピーマン	ぬちまーす パプリカ粉 チキンブイヨン(鶏肉) こしょう ケチャップ 白ワイン			
	♪ハローウイン	ジャック・オ・ランタンのハンバーグ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)					
	パンプキンサラダ	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	レッドキドニー	かぼちゃ きゅうり あお豆(大豆)	ぬちまーす こしょう			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 743 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 27 g	炭水化物 95.8 g				

秋の味覚を楽しもう！ 10月は、おいしい旬の食材がたくさん登場します！

<p>だいこん</p>  <p>古くから日本で食べられてきた野菜で、日本でもっとも多く作られている野菜でもあります。葉に近いほど甘く、先に近いほど辛味があるのが特徴です。みそ汁やサラダで登場します。</p>	<p>さつまいも</p>  <p>江戸時代に薩摩地方(現在の鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれています。給食では23日のさつまいものキャラメルナッツがらめで登場します！</p>
<p>さといも</p>  <p>日本には縄文時代に伝わったとされるさといも。独特のぬめりが特徴です。このぬめりの正体は、水溶性食物せんい。血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがあると言われています。</p>	<p>こまつな</p>  <p>冬にかけて旬を迎えるこまつなは寒さに強く、霜にあたると甘味が増えて美味しくなります。栄養豊富な野菜で、特にカルシウムはほうれん草の3倍以上含まれています。給食では和え物、ナムル、ぞうすいで登場します！</p>

「秋。。。」

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、様々な「〇〇の秋」という言葉があります。みなさんは、どんな秋にしたいでしょうか？給食では秋の味覚(きのこ・大根・さつまいも・・・)がたくさん登場しますよ。お楽しみに♪

そして、10月30日は、「食品ロス削減の日」、10月は「食品ロス削減月間」です。

10月は、食品ロスの問題について知り、どんな行動ができるか考えてみましょう！



一年間の国内食品ロス量
約472万トン
(内、家庭からが約236万トン)

※令和4年度調査より

この量を国民一人あたりに換算すると、毎日おむすび1個分を捨てている計算になるヨ

毎年10月30日は「食品ロス削減の日」だっって知っているカ?

①必要な物、量だけ買う

②すぐ使う場合は、消費期限賞味期限が近いものを買う

③冷凍保存を活用する

など工夫できるとイイネ!

食品ロスとは、まだ食べられるのに「ゴミ」として捨てられる食品のこと

とてももったいない

ただ、食べる量や食べられない事情は人それぞれだからネ

減らす心がけをしてくれたらハッピーだよ

冷蔵庫や食品庫の整理やみんなでストックのルールを決めておくのもイイネ!

★給食で行っている工夫★

①ごはんがすすむような味付け・おかずの組み合わせ



②皮を薄くむく



③調味料をぴったり使い切るちょうどよい量を注文する



【きびなごのシークワサーソースがけ】7人分

★★給食の献立レシピ★★

小魚のから揚げにソースをかけて食べます。シークワサー果汁をたっぷり使用しているので、さっぱり食べられます。成長期に大切なカルシウムもしっかり摂取できます。小魚はわかさぎや小いわしでも美味しいです。

材料	1人分量 (g)	7名分量 (g)	作り方
きびなご	35	250	☆下準備 ①★調味料を一煮立ちしてソースを作っておく。 ②薄力粉とかたくり粉を一緒に合わせておく。 ③きびなごに分量の塩をまぶし、②の粉を付けておく。
塩	0.35	小さじ1/2	
薄力粉	3	大さじ3	☆調理スタート!! ①180℃の揚げ油で4~5分揚げる。 (美味しく色づけよう!!)
かたくり粉	3	大さじ3	
揚げ油		適量	②揚げたきびなごとソースをからめて、出来上がり。
★シークワサー果汁	3.6	大さじ2	
★酢	4.6	大さじ2	
★さとう	8	大さじ6	