



11月給食だより

うるま市立津堅学校調理場

TEL: 098-978-2141

FAX: 098-978-1005

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭（あたま）にのせるという意味があり、自分の高い人から物をもらう際、頭上に捧（たか）げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵（めぐ）み、生き物の命（いのち）をもらうことへの感謝（かんしゃ）を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事（しょくじ）を用意（ようい）するために走り回（はし）ることを意味（い）しており、この食事（しょくじ）が（か）きあが（あ）るまでに関わ（か）った人（ひと）びとへの感謝（かんしゃ）の気持ち（きもち）が込（こ）められています。



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(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 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			
		あわごはん	こめ,あわ				
		もずくのすまし汁		もずく(エビ・カニ)	にんじん,さんとうさい	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし	
		シブインブサー	三温糖,サラダ油(大豆)	豚肉,厚揚げ(大豆), 赤みそ(大豆)	とうがん,にんじん, しいたけ,にら	料理酒(小麦),花かつお	
		バパイアのシークワサー和え	三温糖		バパイア,にんじん, えのき,きゅうり,	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, シークワサー果汁	
		くだもの			りんご		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 586 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 22.2 g	炭水化物 72.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 673 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 25 g	炭水化物 83.7 g	
防 災 食 献 立	5 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	こめ				
		炊き出しすいとん	小麦粉,白玉粉	鶏肉	とうがん,にんじん, しいたけ,しめじ,長ねぎ, 小松菜	ぬちまーす,花かつお, しょうゆ(大豆・小麦)	
		油みそ	グラニュー糖,白ごま	赤みそ(大豆), 白みそ(大豆),ツナ			
		くだもの			パイン缶		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 530 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 11.4 g	炭水化物 81.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 621 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 12.2 g	炭水化物 98.2 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		
	6 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		ラビオリスープ		ラビオリ (小麦・鶏・豚・大豆)	ブロッコリー,にんじん, 玉ねぎ,はくさい	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆),しょうゆ(大豆・ 小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
		魚のアクアパッツァ	オリーブ油	ホキ,あさり	にんにく,ミニトマト, 玉ねぎ,パセリ	料理酒(小麦), ぬちまーす,こしょう	
		コールスロー	三温糖,アーモンド,マヨ ネーズ(卵・大豆・りんご)	チーズ(乳)	キャベツ,コーン, にんじん	穀物酢(小麦),こしょう ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 553 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 15.6 g	炭水化物 75.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 624 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17 g	炭水化物 87.6 g	
いい歯の日献立	8 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,小松菜	花かつお	
		筑前煮	三温糖,サラダ油(大豆)	鶏肉	にんじん,ごぼう, れんこん,しいたけ, きぬさや,こんにゃく	花かつお,みりん しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒(小麦),ぬちまーす	
		ごぼうサラダ	白ごま,マヨネーズ(卵・ 大豆・りんご),三温糖		ごぼう,きゅうり, にんじん	特濃酢(小麦),ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 667 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 24.2 g	炭水化物 86.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 768 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 27.6 g	炭水化物 100.6 g	
	11 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		カムジャタン	じゃがいも	豚肉,赤みそ(大豆)	玉ねぎ,にんじん, えのき,にら,しょうが	コチュジャン(小麦), 鶏ガラ	
		デジブルコギ	三温糖,ごま油, サラダ油(大豆)	豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,しめじ,にら	料理酒(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)	
		3色野菜の和え物	三温糖		だいこん,ほうれん草, にんじん	穀物酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦), シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 639 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 25 g	炭水化物 78.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 733 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 28.4 g	炭水化物 90.6 g	
	12 (火)	牛乳		牛乳			
		しあわせスイーツブル	あみパン(小麦・乳・大 豆),無塩バター(乳), グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご			
		ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン (豚・鶏)	キャベツ,玉ねぎ, セロリ,にんじん,小松菜	チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏肉・大豆),鶏ガラ, ぬちまーす,こしょう,	
		チキンときのこの ガーリック炒め	サラダ油(大豆)	鶏肉	にんじん,しめじ,えのき, ブロッコリー,キャベツ, にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす, こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 611 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 26.8 g	炭水化物 67.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 701 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 30.5 g	炭水化物 77.7 g	
	13 (水)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	こめ			ゆかり	
		豚汁	里芋,サラダ油(大豆)	豚肉,油揚げ(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	ごぼう,こんにゃく, だいこん,にんじん, しょうが,こねぎ	料理酒(小麦),花かつお, ぬちまーす	
		アーサ入り卵焼き		アーサ,たまご	にんじん	しょうゆ(小麦・大豆), ぬちまーす	
		ブロッコリーのおかか和え	三温糖	糸けずり	ブロッコリー,にんじん, コーン	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 526 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 13.8 g	炭水化物 72.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 670 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 15.3 g	炭水化物 100.3 g	
	14 (木)	牛乳		牛乳			
		ビタパン	ビタパン				
		花嫁のスープ	こめ,押し麦,オリーブ油, 無塩バター(乳)	レンズ豆	玉ねぎ,にんじん, セロリ,にんにく	トマトピューレー,ぬちまーす, チキンコンソメ(乳・小麦・鶏 肉・大豆),こしょう, レモン果汁,鶏ガラ	
		ビーフケパブ	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	牛肉	玉ねぎ,にんじん	チリパウダー,ウスター ソース(りんご・大豆), ぬちまーす,こしょう, ケチャップ,レモン果汁	
		羊飼いのサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,きゅうり, 赤パプリカ	ぬちまーす,こしょう, レモン果汁	
		くだもの			バナナ		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 554 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 21.5 g	炭水化物 67.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 645 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 80.5 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			
	15 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油①	
		もずく丼	こめ,サラダ油(大豆), 三温糖,でん粉	もずく(えび・かに), 豚肉,牛ひき肉,豚レバー, 大豆	ほうれん草,玉ねぎ, にんじん,にんにく	料理酒(小麦),豆板醤(小麦,大豆), しょうゆ(大豆・小麦), みりん,こしょう,花かつお, ぬちまーす		
		ソーメン汁	そうめん		にんじん,しいたけ, こねぎ,しょうが	ぬちまーす,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)		
		メンチカツ	サラダ油(大豆)	ごちそうメンチカツ(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)				
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 675 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 23.6 g	炭水化物 85.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 836 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 26.3 g	炭水化物 114.3 g		
	18 (月)	牛乳		牛乳		ぬちまーす,こしょう, しょうゆ(大豆・小麦), バジル粉,ナンプラー, みりん,豆板醤(小麦,大豆), オイスターソース		
		ガパオライス	こめ,サラダ油(大豆), 三温糖	豚肉,大豆	にんにく,玉ねぎ, ピーマン,赤パプリカ			
		タイ風春雨スープ	はるさめ		にんじん,ほうれん草, 小松菜	ナンプラー,ぬちまーす, コチュジャン(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)		
		くだもの			なし			
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 589 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.1 g	炭水化物 77.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 747 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 105.5 g		
	19 (火)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	こめ,むぎ					
		もずくサンラータン	でん粉	もずく(えび・かに), たまご	ほうれん草,たけのこ, にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒(小麦), ぬちまーす,特濃酢(小麦), こしょう, オイスターソース		
		よだれ鶏	三温糖,ごま油,白ごま	鶏肉	長ねぎ,にんにく	ぬちまーす,料理酒(小麦), しょう(大豆小麦), 穀物酢(小麦),みりん		
		ちりめん入りナムル	ちりめん,三温糖,ごま油		ほうれん草,もやし, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 606 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 17.6 g	炭水化物 84.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 701 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.3 g	炭水化物 104.1 g				
	20 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油②(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)	
		カツカレー	麦ごはん	こめ,むぎ				
			カレー	じゃがいも,でん粉		玉ねぎ,にんじん		こしょう,カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉),ト マトピューレー,カレー粉
			とんかつ	小麦粉,パン粉(小麦・大豆), サラダ油(大豆)	豚ロース,たまご			
		ももゼリー	国産ももゼリー					
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 822 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 32.1 g	炭水化物 104.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 975 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 37 g	炭水化物 126.3 g				
	21 (木)	牛乳		牛乳				
		雑穀ごはん	こめ,雑穀					
		アーサ汁		アーサ,豆腐(大豆)		しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし		
		野菜炒め	サラダ油(大豆)	豆腐(大豆),豚肉	キャベツ,にんじん, からしな	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす		
		ジーマーミ豆腐	タピオカ粉,三温糖	ピーナッツ		花かつお,みりん しょうゆ(大豆・小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 695 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 27.4 g	炭水化物 78.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 799 kcal	たんぱく質 39.8 g	脂質 31.3 g	炭水化物 90.3 g				
和食の日献立	22 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油①	
		白米	こめ					
		秋のふきよせ煮	くり,里芋,三温糖, サラダ油(大豆)	鶏肉,厚揚げ(大豆), がんもどき(大豆・ごま)	れんこん,ごぼう, だいこん,にんじん, こんにゃく,チンゲン菜	花かつお,みりん, しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒(小麦),ぬちまーす		
		魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉,でん粉, サラダ油(大豆),三温糖	ホキ	えのき,しめじ,しいたけ, にんじん,しょうが,ゆず	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,花かつお		
		和菓子	ねりきり					
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 642 kcal	たんぱく質 41 g	脂質 16.7 g	炭水化物 77.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 656 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 17.4 g	炭水化物 89.5 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		
	25 (月)	牛乳			牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ					
		白菜のみそ汁			赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	はくさい,にんじん,こんにゃく	花かつお	
		スンシーイリチー	サラダ油(大豆),こんにゃく,三温糖		豚肉,かまぼこ(大豆)	スンシー,しいたけ,にんじん,いんげん,しょうが	料理酒(小麦),みりん,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		ごま菓子	コーンフレーク,黒ごま,白ごま,アーモンド,バター(乳),マシュマロ					
		一食当たりの栄養価(小)	1人1食	624 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 88.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人1食	714 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 21.7 g	炭水化物 102.7 g	
	26 (火)	牛乳			牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)					
		コーンスープ			鶏肉,牛乳	パセリ,コーン,クリームコーン	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏),こしょう,ぬちまーす,鶏ガラ	
		チリコンカン			金時豆,牛肉,豚肉,豚レバー	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	ウスターソース(りんご・大豆),トマトピューレー,ケチャップ,チリパウダー,タコスシーズニング,チリソース,ぬちまーす,こしょう	
		アーモンドサラダ	アーモンド,三温糖,オリーブ油			ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦),こしょう,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1食	643 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 20.6 g	炭水化物 83.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人1食	743 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 22.9 g	炭水化物 97.7 g	
	27 (水)	牛乳			牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦					
		クーリジシ			豚肉,たまご	しいたけ,こんにゃく,とうがん	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
		グルクンのシークワサーソースがけ	小麦粉,でん粉,サラダ油(大豆),三温糖	グルクン			ぬちまーす,みりん,しょうゆ(大豆・小麦),シークワサー果汁	
		からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ		からしな,もやし,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦),みりん,シークワサー果汁,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1食	613 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 73.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人1食	729 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 22.9 g	炭水化物 93.8 g	
	28 (木)	牛乳			牛乳			
		深川めし	こめ,サラダ油(大豆)		あさり	にんじん,ごぼう,しいたけ,こねぎ	料理酒(小麦),花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		利休汁	里芋,ねりごま		豆腐(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,だいこん,こんにゃく,しめじ,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
		南瓜のそぼろあんかけ	三温糖,でん粉		鶏肉	かぼちゃ	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,ぬちまーす,花かつお	
		青菜のゆず和え				はくさい,小松菜,にんじん,だいこん	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1食	631 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 79.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人1食	801 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 23.2 g	炭水化物 108.6 g	
	29 (金)	牛乳			牛乳			
		ちやぽん	(麺)	中華めん(小麦・大豆)				
			(汁・具)	サラダ油(大豆)	豚肉,牛乳,なると(卵・小麦・大豆)	キャベツ,玉ねぎ,もやし,にんじん,しいたけ,きくらげ	中華だし(小麦・乳・大豆・鶏・豚),しょうゆ(大豆・小麦),料理酒(小麦),ぬちまーす,こしょう	
		さつまいもの蜜がらめ	さつまいも,三温糖,サラダ油(大豆),水あめ		黒ごま		みりん,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
		わかめサラダ	三温糖,ごま油		わかめ	きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1食	667 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 26.7 g	炭水化物 83.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人1食	746 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 29.3 g	炭水化物 94 g	

揚げ油②
(小麦・大豆)