



12月食育だより

うるま市石川学校給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

冬休みの食生活～10のポイント

冬至雑炊とは トウジンジュシー

冬至は一年のうちでもっとも昼が短くなる日であり、一番寒い日といわれています。この日に仏壇に供えて、家族の健康を願います。田芋は、農作物に恵まれない沖縄の人々にとってなくてはなりません。

た (食) べすぎに気をつけよう

の (飲) み物は甘くないものを選ぼう

し っかり手を洗ってから食事をしよう

い ち (1) 日3食、規則正しく食べよう

ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで食べよう

や さい (野菜) をたっぷり食べよう

す ずんで、おうちの人のお手伝いをしよう

み ンで食卓を囲む機会をつくろう

を (お) やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

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・かきが混入している可能性があります。

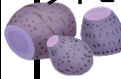
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「株式会社 ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

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

欠食校	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5年欠食	2 (月)	牛乳		牛乳			
		カレーピラフ	米 カルシウム米 こめ油	鶏肉	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 グリンピース	白ワイン(ゼラチン) おろしにんにく 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 ポークフィッシュ(鶏・豚)	
		魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆)	まぐろ		ぬちまーす しょうゆ 白ワイン(ゼラチン) おろしにんにく パシル粉 バジルソース(小麦・大豆)	
		ひじきサラダ	三温糖 大豆油 ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ひじき ツナ	きゅうり にんじん コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす コールスロートレッシング	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 534 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 15 g	炭水化物 70.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 637 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17.3 g	炭水化物 88.3 g	

欠食校	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		
	3 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		のっぺい汁	大豆油 里芋 でん粉	鶏肉 油揚げ(大豆)	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう 椎茸 白ねぎ	みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		五目厚焼玉子		五目厚焼玉子(卵・小麦・大豆)			
		もやし炒め	大豆油	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	もやし キャベツ にんじん にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 547 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 17.4 g	炭水化物 71.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 743 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 20.3 g	炭水化物 107 g	
石川中1・2年欠食	4 (水)	牛乳		牛乳			
		もちぎびごはん	米 もちぎび				
		わかめスープ	大豆油 はるさめ ごまごま油	鶏肉 わかめ	椎茸 とうがん にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ(鶏) 豚がら(豚)	
		焼きぎょうざ		焼き目つき餃子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
		大根の中華みそ炒め	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	だいこん たまねぎ にんじん にら	おろしにんにく 酒 みりん ポークフィヨン(鶏・豚)	
		りんご			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 21.3 g	炭水化物 83.7 g	
石川中1・2年欠食	5 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		野菜とがんもの煮物	大豆油 じゃがいも 三温糖	鶏肉 結び昆布 がんも(大豆、ごま)	だいこん にんじん こまつな こんにゃく 椎茸	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		白菜のゆずお浸し	三温糖	しらす	はくさい もやし にんじん きゅうり ゆず	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		しそ味ひじき		しそ味ひじき(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 532 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 15.2 g	炭水化物 77.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 17.5 g	炭水化物 114.1 g	
石川中2年欠食	6 (金)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		もすくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もすく 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん 青ねぎ	花かつお	
		豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ(小麦・豚・鶏・大豆)			
		れんこんきんぴら	大豆油 三温糖 ごま油	豚肉 カステラかまぼこ(大豆)	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま) 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 21.5 g	脂質 15.8 g	炭水化物 85.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 17.3 g	炭水化物 112.5 g	
宮森小・石川中欠食	9 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		冬野菜カレー 	大豆油 じゃがいも 小麦粉 大豆油	豚肉 白花豆 白いんげん豆	ウージパウダー にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ れんこん	酒 おろしにんにく カレー粉 カレーウ(小麦・牛・鶏・大豆) ペーストチャツネ(りんご) ウスターソース ぬちまーす 豚がら(豚) ローリエ	
		プレーンオムレツ		プレーンオムレツ(卵・小麦・大豆)			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト(乳)	みかん缶 パイン缶 もも缶(もも) りんご		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 89.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 862 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 23.8 g	炭水化物 130.1 g	
	10 (火)	牛乳		牛乳			
		あげぱん	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 はったい粉 黒糖 三温糖	きな粉(大豆)	揚げ物1回目(大豆・小麦・乳)		
		紅芋のクリームスープ	大豆油 小麦粉 大豆油 紅芋 紅芋ペースト	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳(乳)	コーン たまねぎ にんじん	白ワイン(ゼラチン) こしょう ぬちまーす 鶏がら(卵・鶏) ローリエ	
		だいこんサラダ	三温糖	ツナ	だいこん きゅうり にんじん シークワサー 果汁	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 529 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 18.2 g	炭水化物 73.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 86.8 g	

欠食校	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		
	11 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		沖縄風煮つけ	大豆油 三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) 結び昆布	とうがん こんにゃく にんじん こまつな	酒 みりん ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) 花かつお 豚から (豚)	
		魚のぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		手づくりふりかけ	ごま 三温糖	しらす 糸けすり きざ みのり		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまー す	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 614 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 25.2 g	炭水化物 69.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 830 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 30.3 g	炭水化物 103.8 g	
	12 (木)	牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米 もち米 こめ油 ご ま油	鶏肉 豚肉 油揚げ(大 豆)	にんじん きくらげ た けのこ 青豆	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・ 大豆) オイスターソース みりん 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
		レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね (小麦・鶏肉・大豆)			
		海藻和え	こめ油 三温糖	海藻ミックス ツナ	切干しだいこん キャバ 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	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 569 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 72.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 676 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 22.9 g	炭水化物 90.2 g	
	13 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		魚汁		赤魚 豆腐(大豆) 麦 みそ(大豆) 赤みそ (大豆)	とうがん 島ニンジン 白ねぎ しょうが	酒 花かつお	
		うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら 大豆油	揚げ物2回目(大豆・小麦・乳)			
		千切りイリチー	大豆油 三温糖	豚肉 刻み昆布 カステ ラかまぼこ(大豆)	切干しだいこん こんにゃく にんじん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みり ん ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 667 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 19 g	炭水化物 98.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 870 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 135.6 g	
伊波中欠食	16 (月)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		ゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆) 白み そ(大豆) 麦みそ(大 豆)	青ねぎ	花かつお	
		豚肉のごま焼き	三温糖 ごま	豚肉		おろししょうが みりん 酒 しょ うゆ(小麦・大豆)	
		島人参入りシリシリー	大豆油	豚肉	島ニンジン にんじん たまねぎ にら	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・ 大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 608 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 23.8 g	炭水化物 64.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 795 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 26.7 g	炭水化物 98.1 g	
	17 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米			ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上	
		冬野菜のみそ汁	大豆油	鶏肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ (大豆)	だいこん にんじん し めじ はくさい ほうれ んそう 青ねぎ	酒 花かつお	
		いわしおかか煮		いわしおかか煮(小麦・ 大豆)			
		ひじき炒め	大豆油 三温糖	ひじき 豚肉 大豆 ち きあぎ(大豆)	にんじん 切干大根 こ んにゃく あお豆(大 豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 596 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 20.4 g	炭水化物 73 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 777 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 22 g	炭水化物 107.6 g	
食育の日献立 (19日)	18 (水)	牛乳		牛乳			
		中身そば	沖縄そば(小麦・大豆)				
		汁	大豆油	豚肉 中身(豚) 白か まぼこ(大豆)	椎茸 こんにゃく 青ね ぎ しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬち まーす 七味唐辛子(ごま) 花か つお 豚から(豚)	
		からし菜炒め	大豆油	無塩せきボーク(豚・ 鶏) ちきあぎ(大豆)	からしな もやし にん じん	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・ 大豆)	
		味付けもずく		味付けもずく(小麦・大 豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 549 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 17.8 g	炭水化物 73.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 679 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 93 g	

欠食校	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		
	19 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん 米					
		中華丼 具 大豆油 ごま油 でん粉		豚肉 なた（大豆）	たけのこ 椎茸 はくさい にんじん たまねぎ にら ヤングコーン く わい	しょうゆ（小麦・大豆） みりん おろしにんにく 酒 オイスター ソース めちまーす こしょう ポークフィヨン（鶏・豚）	
		中華コーンスープ	大豆油 でん粉	鶏肉 豆腐（大豆）	コーン たまねぎ にん じん チンゲンサイ	酒 めちまーす こしょう しょう ゆ（小麦・大豆） 鶏がら（卵・ 鶏）	
		ナッツと小魚	ナッツと小魚（アーモン ド・ごま）				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 521 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 16.4 g	炭水化物 70 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 705 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 103.9 g	
	20 (金) 冬至の 日献立	牛乳		牛乳			
		トゥンジージュージー	米 大麦 田芋 こめ油	豚肉 ちきあぎ（大豆）	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ（小麦・大 豆） 花かつお ポークフィヨン （鶏・豚）	
		きびなごのから揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油	きびなご	揚げ物3回目（大豆・小麦・乳）		めちまーす こしょう
		野菜の酢みそ和え	三温糖	わかめ 竹輪（大豆） 甘口白みそ（大豆）	だいこん にんじん ハ ンタマ	酢（小麦） めちまーす	
		みかん			みかん（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 525 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 15.6 g	炭水化物 72.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 633 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17.3 g	炭水化物 90 g	
	23 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		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（大豆） 豆腐 （大豆） 赤みそ（大 豆）	にんにく にんじん た まねぎ 椎茸 きくらげ にら たけのこ	おろししょうが トウバンジャン （大豆） 酒 こしょう テンメン ジャン（小麦・大豆） オイスター ソース 木戸中華料理の素（小麦・ 乳・牛・大豆・鶏・豚） めちまー す しょうゆ（小麦・大豆） ポー クフィヨン（鶏・豚）	
		かぼちゃしゅうまい			かぼちゃしゅうまい （乳・小麦・鶏・大豆）		
		パンサンスー	はるさめ 三温糖 ごま ごま油	ハム（豚・大豆）	きゅうり にんじん も やし	しょうゆ（小麦・大豆） 酢（小 麦）	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 622 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 90.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 816 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 19.2 g	炭水化物 128.1 g	
	24 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米大麦				
		とうがんのすまし汁	大豆油	鶏肉 油揚げ（大豆）	とうがん にんじん 椎 茸 しょうが	酒 しょうゆ（小麦・大豆） めち まーす 花かつお	
		魚の梅マヨ焼き	三温糖 ノンエッグマヨ ネーズ（大豆）	さわら	たまねぎ にんじん	めちまーす 酒 みりん 梅肉（り んご・大豆）	
		かぼちゃのそぼろ煮	大豆油 三温糖 でん粉	鶏ひき肉 厚揚げ（大 豆）	かぼちゃ たまねぎ こ んにゃく グリンピース	しょうゆ（小麦・大豆） みりん 酒 めちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 607 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 73.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 826 kcal	たんぱく質 38.5 g	脂質 24 g	炭水化物 109.2 g	
	25 (水) クリスマ スの日 献立	牛乳		牛乳			
		ナポリタン	スパゲッティ（小麦） オリーブ油 大豆油 三 温糖	ベーコン（豚） ウイン ナー（豚）	にんにく にんじん た まねぎ ビーマン マッ シュルーム トマト缶	トマトピューレ めちまーす こ しょう 白ワイン（ゼラチン） ト マトケチャップ ウスターソース めちまーす ポークフィヨン（鶏・ 豚）	
		照り焼きチキン	三温糖	鶏肉		酒 しょうゆ（小麦・大豆） みり ん おろししょうが	
		和風ツナサラダ	三温糖	ツナ わかめ 糸けすり	キャベツ にんじん だ いこん コーン シー クワサー果汁	酢（小麦） しょうゆ（小麦・大 豆） めちまーす	
		クリスマスケーキ （卵・乳・小麦不使用）	クリスマスケーキ（大 豆）				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 624 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 72.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 710 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 26.9 g	炭水化物 87.2 g	

