



12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



ふゆ やす 冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



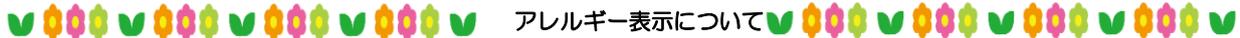
食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし菌のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



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・かにか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、「榎ぬちまーす」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	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			
2 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,押し麦					
	えのきのすまし汁		わかめ,豆腐(大豆)	えのき	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,だし昆布		
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚ロース,白みそ(大豆)	しょうが	みりん,料理酒(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)		
	小魚とチーズのサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご),三温糖	カエリ,チーズ(乳)	きゅうり,キャベツ, にんじん,コーン	穀物酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 696 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 29.5 g	炭水化物 79.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 866 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 37.9 g	炭水化物 95.3 g			
3 (火)	牛乳		牛乳				
	中華おこわ	こめ,もち米,三温糖, サラダ油(大豆)	鶏肉,油揚げ(大豆)	しょうが,にんじん, 竹の子,しいたけ, グリーンピース	鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒(小麦), オイスターソース (小麦・大豆),ぬちまーす		
	肉だんごスープ	春雨,ごま油	桜島鶏肉だんご (小麦・大豆・鶏肉)	にんじん,玉ねぎ, ほうれん草,しいたけ, しょうが	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ, オイスターソース (小麦・大豆)		
	お豆腐しゅうまい		お豆腐しゅうまい (小麦・大豆)				
	ひじきツナ和え	三温糖	ひじき,ツナ	だいこん,きゅうり, にんじん,赤パプリカ	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢 (小麦),シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 62.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 582 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 72.7 g			
4 (水)	牛乳		牛乳				
	きな粉揚げパン	コッパン(小麦・乳・ 大豆),サラダ油(大豆), はったい粉,黒糖,三温糖	きな粉(大豆),脱脂粉乳 (乳)			揚げ油①	
	コンソメスープ	じゃがいも	ミックスビーンズ(大豆), 無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,にんじん	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏 肉・大豆),鶏ガラ,ぬちまーす		
	かぼちゃのグラタン	サラダ油(大豆)	鶏肉,牛乳,チーズ(乳)	かぼちゃ,ブロッコリー, 玉ねぎ,パセリ	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 643 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 23.4 g	炭水化物 78 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 732 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 26.5 g	炭水化物 88.9 g			
5 (木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,押し麦					
	魚汁	じゃがいも	赤魚,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,とうがん, こねぎ,しょうが	花かつお		
	チキナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	豚肉,豆腐(大豆),ツナ	からしな,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす		
	くだもの			パイン缶			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 20.5 g	炭水化物 79 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 91.9 g			
6 (金)	牛乳		牛乳				
	あわごはん	こめ,あわ					
	もずくときのこ汁		もずく	しめじ,えのき, とうがん,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお		
	デークニンプサー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,こんぶ, 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	だいこん,にんじん,いんげ ん,こんにゃく,しいたけ	料理酒(小麦),みりん,花かつお		
	わかめの酢の物	三温糖	わかめ,ツナ	にんじん,きゅうり, もやし	しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 535 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 10.8 g	炭水化物 82.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 11.3 g	炭水化物 89 g			
7 (土)	ジョア		ジョアプレーン				
	タ コ ラ イ ス	こめ	こめ				
		タコミート	サラダ油(大豆)	豚ひき肉,牛ひき肉, 豚しばり,ソイミー(大豆), ひきわり大豆	にんじん,玉ねぎ, ピーマン,にんにく,	ぬちまーす,トマトピューレー, ケチャップ,ウスターソース (りんご・大豆),チリソース, パプリカ粉, タコスシーズニング(小麦)	
		キャベツ&チーズ		チーズ(乳)	キャベツ		
	コンソメスープ			玉ねぎ,にんじん, いんげん,えのき,しめじ, マッシュルーム	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆),ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ		
	チーズ蒸しパン	小麦粉,三温糖, サラダ油(大豆)	牛乳,たまご,チーズ(乳)		ベーキングパウダー		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16 g	炭水化物 86.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 114.6 g			
9 (月)	学習成果発表会 代休①						
10 (火)	学習成果発表会 代休②						

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			
	チーズライス	こめ, サラダ油(大豆), ジャがいも	鶏肉, チーズ(乳)	にんじん, 玉ねぎ, いんげん	料理酒(小麦), めちまーす, こしょう, 鶏ガラ, しょうゆ(大豆・小麦)	揚げ油② (小麦・大豆・乳)
	BLTスープ		無添加ベーコン(豚・鶏), たまご	レタス, トマト, 玉ねぎ, セロリ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆), めちまーす, 鶏ガラ, しょうゆ(大豆・小麦)	
	チキンのマスタード焼き	ジャがいも, マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	鶏肉	ピーマン, にんじん	料理酒(小麦), マスタード	
	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)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 25.7 g	炭水化物 80.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 823 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 29.4 g	炭水化物 100.8 g	
12 (木)	牛乳		牛乳			
	野菜そば	めん	沖縄そば(小麦)			
		汁・具	サラダ油(大豆)	豚肉, かまぼこ(大豆)	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, こねぎ, しょうが	みりん, しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒(小麦), めちまーす, 花かつお, 豚骨
	発芽玄米入平つくね		発芽玄米入平つくね(小麦・大豆・鶏・豚)			
	さつまいもチップス	さつまいもチップス				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 20.6 g	炭水化物 64.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 73.1 g	
13 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ, 押し麦				
	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, めちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
	魚の西京焼き	三温糖	赤魚, 白みそ(大豆)	しょうが	みりん, 料理酒(小麦)	
	ほうれん草の白和え	白練りごま	豆腐(大豆), 白みそ(大豆)	ほうれん草, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦)	
	くだもの			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 600 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 14.2 g	炭水化物 83.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 673 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 97.4 g		
16 (月)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	シチュー	ジャがいも, サラダ油(大豆)	鶏肉, 白花生ペースト, 生クリーム(乳), 牛乳	玉ねぎ, にんじん, フロッコリー, はくさい, カリフラワー	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛), こしょう	
	かぼちゃサラダ	アーモンド, マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		かぼちゃ, にんじん	カレー粉, めちまーす, こしょう	
	冬瓜ジャム	三温糖, でん粉		とうがん	料理酒(小麦), リンゴピューレ, シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 22.5 g	炭水化物 83 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 762 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 25.3 g	炭水化物 97 g	
17 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ, 押し麦				
	やかましいみそ汁	里芋	わかめ, 油揚げ(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	とうがん, しいたけ	花かつお	
	きびなごフライ	サラダ油(大豆)	きびなごフライ(小麦)		揚げ油③(小麦・大豆・乳)	
	きんぴらごぼう	白ごま, 三温糖, サラダ油(小麦)	豚肉	ごぼう, れんこん, にんじん, こんにゃく, きぬさや	しょうゆ(大豆・小麦), みりん, めちまーす, 七味唐辛子	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 19.3 g	炭水化物 81.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 21.4 g	炭水化物 94.5 g	
18 (水)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ, あわ				
	タッカルビ	さつまいも, 三温糖, サラダ油(大豆), ごま油	鶏肉	キャベツ, にんじん, ピーマン, にんにく, しょうが	コチュジャン(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)	
	カニカマススープ		かに風味かまぼこ(卵・小麦・えび・かに・大豆), わかめ	にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草, きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦), めちまーす, 鶏ガラ	
	ハンウースー	はるさめ, 三温糖, ごま油	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	にんじん, もやし, きゅうり	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 558 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 13.6 g	炭水化物 85.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 643 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 14.6 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	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		
(木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	レンズ豆のスープ	じゃがいも	レンズ豆,大豆, 無添加ベーコン(豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ,トマト, セロリ,パセリ	鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦), チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆),ぬちまーす	
	タンドリーチキン	はちみつ,サラダ油(大豆)	鶏肉,ヨーグルト(乳)	しょうが,にんにく	カレー粉,ケチャップ, ウスターソース(りんご・ 大豆),ぬちまーす	
	大根サラダ	三温糖,オリーブ油		だいこん,ほうれん草, にんじん	シークワサー果汁, ぬちまーす,こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 589 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 81.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 18.9 g	炭水化物 95.7 g	
冬至献立 (金)	牛乳		牛乳			
	トゥンジージュシー	こめ,押し麦,田芋, サラダ油(大豆)	かまぼこ(大豆),豚肩肉, 細切昆布,油揚げ(大豆)	にんじん,しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆),料理酒 (小麦),みりん,ぬちまーす, 花かつお	
	鶏汁		鶏肉,昆布	とうがん,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・ 小麦),花かつお	
	納豆和え	三温糖	ひきわり納豆(大豆)	にんじん,もやし, ほうれん草	しょうゆ(大豆・小麦)	
	黒糖アガラサー	小麦粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 19.3 g	炭水化物 102.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 890 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 22 g	炭水化物 136.7 g	
(月)	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(大豆)	鶏肉,ちくわ(大豆),昆布, 桜島鶏肉だんご(小麦・ 大豆・鶏肉)	大根,にんじん,しいたけ, こんにゃく,小松菜	料理酒(小麦),花かつお, しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
	青菜のスーナー	グラニュー糖,白ごま	豆腐(大豆),ピーナッツ バター,白みそ(大豆)	小松菜,にんじん,コーン		
	くだもの			温州ミカン		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 14.1 g	炭水化物 86.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 723 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 15.7 g	炭水化物 116.2 g	
(火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	チンゲン菜と卵のスープ		たまご	チンゲン菜,玉ねぎ, にんじん,えのき	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう,花かつお	
	さばのピリ辛焼き	三温糖	さば	しょうが,にんにく	コチュジャン(小麦),豆板醤 (小麦・大豆),しょうゆ (大豆・小麦),料理酒(小麦)	
	茎わかめの中華和え	三温糖,白ごま,ごま油	茎わかめ,無添加ハム(鶏・ 豚・大豆)	だいこん	しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 591 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 70.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 726 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 21 g	炭水化物 97.7 g	
クリスマス献立 2学期終業式 (水)	牛乳		牛乳			
	トマトリゾット	こめ,無塩バター(乳), サラダ油(大豆)	鶏肉	にんじん,玉ねぎ, グリーンピース,トマト	料理酒(小麦),ぬちまーす, こしょう,チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏肉・大豆),デミグラス ソース(小麦・乳・牛肉・ 鶏肉・豚肉・大豆)	
	豆と麦のチャウダー	押し麦,じゃがいも,小麦粉, 無塩バター(乳)	ミックスビーンズ(大豆), 鶏肉,白花豆ペースト, 脱脂粉乳(乳)	にんじん,玉ねぎ, グリーンピース	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆),カレー粉, ぬちまーす	
	ミートパイ	パイ生地(小麦・乳・大豆)	牛ひき肉,豚ひき肉	玉ねぎ,にんじん	ぬちまーす,こしょう, ケチャップ,ウスターソース (りんご・大豆)	
	シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,にんじん, きゅうり,コーン	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす, シークワサー果汁,こしょう	
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ (乳・卵・小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 797 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 38.6 g	炭水化物 82.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 965 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 44 g	炭水化物 106 g		

みなさんは今年どんな一年を過ごしましたか？

人参・もずくの収穫体験、春の遠足、新しいフェリーの就航式、運動会、JICAとの国際交流、そして学習成果発表会など

今年もたくさんの行事がありましたね。どの行事が一番思い出に残っているでしょうか。oO

中学3年生は津堅島での学校生活も残り3ヶ月となりました。

この場所とメンバーでしかできない経験や思い出をたくさん作って楽しい日々を過ごしてくださいね◎