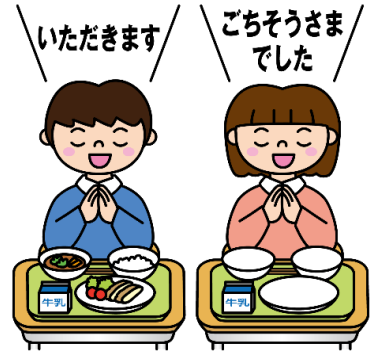


11月給食だより

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

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

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。食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



11月の給食は

特に

うるま市産食材がたくさん登場します♪

毎日登場している「ぬちまーす」をはじめ、農家さんからの冬瓜やキャベツ、パパイア、ねぎ、もやし、勝連産のもずく、宮城島産の黄金芋、紅芋、饒辺産くがに卵が登場します。

みなさんが毎日食べている給食は、たくさんの人たちのおかげで成り立っています。

食事を支える人たち



生産者の人



食品の加工や販売に関わる人



料理を作る人



食べ物を運ぶ人

もとは生きていた
食べ物の命



11月8日は「いい歯の日」

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。今月7日(金)は、強い歯を作るカルシウムがたっぷりとれる献立にしましたよ♪

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、
肥満を予防する



消化を助け、栄養
の吸収がよくなる



味がよくわかり、
味覚が発達する



脳が活性化し、
集中力が高まる



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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨 (20品目)	いくら・キーウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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ております。
- ★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
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

	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		
	4日 (火)	牛乳		牛乳			
		大根めし	米 白ごま ごま油	豚肉 挽き割り大豆 油揚げ(大豆) しらす干し	大根 人参 大根葉	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 花かつお ポークフィヨン(豚・鶏)	
		芋の子汁	里芋 じゃがいも	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく ししいたけ	花かつお	
		ちくわの紅葉焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 青のり粉	人参	薄口醤油(小麦・大豆) 本みりん	
		一食当たりの栄養価	I補† - 716 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 21.8 g	炭水化物 94.3 g	
	5日 (水) 津波・防災の日	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		炊き出しすいとん汁	小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 椎茸 しめじ 長ねぎ 大根葉	ぬちまーす 花かつお だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
		ふりかけ				穀物ふりかけ	
		パインスライス			パイン缶		
		一食当たりの栄養価	I補† - 583 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 9.4 g	炭水化物 101.1 g	
	6日 (木) ぬちまーす感謝祭	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		勝連もずくのみそ汁		豚肉 絹ごし豆腐(大豆) もずく 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ 生姜	花かつお	揚げ油①
		ぬちまーす鶏から揚げ	でん粉 サラダ油	鶏肉		ぬちまーす こしょう おろしにんにく	
		人参しりしりー	こめ油 ごま油	豚肉 卵 ツナ	人参 にら	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I補† - 753 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 26.6 g	炭水化物 89.2 g	
あげな中2年欠食	7日 (金) (8日)いい歯の日 献立	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		麦のポタージュースープ	麦 こめ油	鶏肉 白花生豆&白いんげん ペースト 生クリーム (乳) 加工乳	玉葱 人参 セロリ	酒 パセリ チキン フィヨン(鶏) 豚がら ぬちまーす こしょう	
		魚のトマトソースがけ	三温糖 こめ油	すけとうだら	玉葱 マッシュルーム	ぬちまーす こしょう ピクルス 赤ワイン ケチャップ デミグラス ソース(小麦・鶏) ウスター ソース(大豆・りんご)	
		小松菜ソテー	こめ油	ベーコン(豚)	小松菜 きゃべつ 人参 しめじ コーン にんにく	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I補† - 680 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 84.3 g	
具志川中・高江洲中1年欠食	10日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		かぼちゃのみそ汁		豚肉 わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ(大豆)	かぼちゃ 玉葱	花かつお	
		手作り卵焼き	こめ油	卵 鶏ささみチャンク	人参 ほうれん草 しいたけ	薄口醤油(小麦・大豆) 本みりん 花かつお	
		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) 本みりん 花かつお	
		一食当たりの栄養価	I補† - 691 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 18.6 g	炭水化物 98.5 g	
	11日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ハヤシライス	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	牛肉	玉葱 人参 トマト ピーマン セロリ にんにく マッシュルーム リンゴピューレ	おろしにんにく ウスター ソース(大豆・りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ケチャップ 豚がら チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす	
		くがにゆで卵		くがに卵			
		大根サラダ	三温糖 オリーブ油	鶏ささみチャンク	大根 きゅうり あお豆 (大豆) コーン レモン果汁	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I補† - 781 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 27.2 g	炭水化物 103.2 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		
12日 (水)		牛乳		牛乳			揚げ油② 鶏
		野菜そば(麺)	沖縄そば(小麦・大豆)				
		(そば汁)		豚ばら肉 かまぼこ	きゃべつ 人参 もやし ねぎ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 本みりん 酒 豚がら 花かつお	
		小魚のから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	スプラット		ぬちまーす こしょう	
		パパイヤのツナ和え	三温糖	ツナ	パパイヤ 大根 きゅうり 人参	ぬちまーす 特濃酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I補† - 701 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 25.4 g	炭水化物 78.7 g	
13日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		家常豆腐 (ジャーチャンドーフ)	三温糖 こめ油 でん粉	豚ひき肉 挽き割り大豆 厚揚げ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 小松菜 椎茸 にんにく 生姜	花かつお ポークパイオン (豚・鶏) 醤油(小麦・大豆) 豆板醤 テンメンジャン(小麦・ごま・大豆) 酒 酢 (小麦) ぬちまーす	
		もやしとささみの中華和え	白ごま 三温糖 ごま油	鶏ささみチャンク わかめ	もやし きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
		くだもの			りんご【予定】		
		一食当たりの栄養価	I補† - 711 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 95.7 g	
14日 (金)	芋の 16日 献立日	牛乳		牛乳			
		アーサのボロボロジュシー	米 こめ油	あおさ 豚肉 挽き割り大豆 大麦みそ(大豆)	大根 人参 椎茸	花かつお 酒 本みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		フーイリチー	湿麴(小麦・大豆) こめ油	卵 豚肉	人参 もやし きゃべつ 小松菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
		宮城島産紅芋の うむくじ	うむくじ こめ油				
		一食当たりの栄養価	I補† - 554 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.6 g	炭水化物 67.9 g	
17日 (月)		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 挽き割り大豆	玉葱 人参 赤パプリカ ピーマン マッシュルーム コーン	白ワイン チキンパイオン (鶏) ぬちまーす こしょう	
		魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆) エッグケアマヨネーズ (大豆)	まぐろ	ローズマリー オレガノ バジル	ぬちまーす こしょう マスタード	
		いんげんソテー	こめ油	ベーコン(豚)	いんげん 人参 しめじ にんにく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I補† - 712 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 24.9 g	炭水化物 86.9 g	
18日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚丼	三温糖 こめ油	豚バラ肉 豚肉	人参 玉葱 こんにゃく にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 おろし しょうが おろしにんにく 本みりん ぬちまーす	
		なめこのみそ汁		沖縄豆腐(大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ(大豆)	なめこ 大根 人参 長ねぎ	花かつお	
		白菜の柚子あえ	三温糖	鶏ささみチャンク	白菜 大根 小松菜 人参 シークワーサー 果汁 冷凍ゆず	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	I補† - 638 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 17 g	炭水化物 92 g	
19日 (水)	食 献 育 立 の 日	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		うるま冬瓜のカレー煮	でん粉 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 にんにく 玉葱 人参 いんげん しめじ	酒 カレーウ(小麦・大豆・ 鶏・牛) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンパイオン (鶏) 豚がら	
		焼きししゃも		ししゃも			
		きゃべつのごま和え	白ごま 黒ごま 三温糖		きゃべつ もやし にんじん きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	I補† - 711 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 23.2 g	炭水化物 92.7 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		
	20日 (木)	牛乳		牛乳			
		揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) サラダ油 アーモンド 粉黒糖 三温糖	きな粉(大豆) スキムミルク(乳)			揚げ油①
		ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ(小麦・ 大豆・豚) 豚肉 ウィンナー(豚) 大豆	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム ピーマン	ケチャップ トマトピュー レ ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(豚・鶏) 豚がら	
		根菜サラダ	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖 すりゴマ ねりごま	ひじき	れんこん ごぼう きゅうり 人参	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I補† - 851 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 34.1 g	炭水化物 104.7 g	
	21日 (金) 和食の日 (24日)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		手まり麴入りすまし汁	手まり麴(小麦)	わかめ	えのき ほうれん草 ゆず	薄口醤油(小麦・大豆) 本みりん 花かつお だし昆布 ぬちまーす	
		魚の西京焼き	三温糖	すけとうだら 西京みそ(大豆)		ぬちまーす 本みりん 酒	
		筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉 ちきあげ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ しいたけ いんげん こんにゃく れんこん	花かつお 醤油(小麦・大 豆) 本みりん ぬちまーす 酒	
		練り切り	ねりきり				
		一食当たりの栄養価	I補† - 683 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 11.1 g	炭水化物 109.7 g	
具志川東中欠食	25日 (火)	牛乳		牛乳			
		鶏すきうどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	白菜 人参 長ねぎ ほうれん草 椎茸	花かつお 醤油(小麦・ 大豆) 本みりん 酒 ぬちまーす	
		からし菜の白和え	すりゴマ ねりごま 三温糖 ごま油	沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)	からし菜 人参	特濃酢(小麦)	
		黄金いもの蒸しパン	小麦粉 三温糖 こめ油 黄金いも	卵 加工乳		ベーキングパウダー	
		アーモンド	アーモンド				
		一食当たりの栄養価	I補† - 587 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 24.4 g	炭水化物 62.8 g	
	26日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		あさりの中華スープ		あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	人参 椎茸 えのき コーン	酒 花かつお だし昆布 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 本みりん	
		回鍋肉	三温糖 でん粉 こめ油	豚肉 赤みそ(大豆)	きゃべつ 小松菜 竹の 子 人参 ピーマン き くらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース(大豆) 甜面醤(小麦・ごま・大豆)	
		黄金芋と大豆の甘がらめ	黄金いも サラダ油 アーモンド 白ごま 三温糖 水あめ	煎り大豆		醤油(小麦・大豆) 本みりん	揚げ油② 小麦・乳 大豆
		一食当たりの栄養価	I補† - 690 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 107.3 g	
	27日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		秋野菜のクリーム煮	黄金いも じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 こめ油	鶏肉 生クリーム(乳) 加工乳	白菜 人参 マッシュ ルーム しめじ 玉葱 パセリ	ぬちまーす こしょう 豚がら チキンフィヨン (鶏)	
		ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 レッドキド ニー 白いんげん豆 ハム(豚・大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)	
		くだもの			かき【予定】		
		一食当たりの栄養価	I補† - 723 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 23.3 g	炭水化物 100.7 g	
	28日 (金)	牛乳		牛乳			
		吹き寄せおこわ	米 もち米 黄金いも くり ぎんなん 白ごま こめ油	鶏肉 挽き割り大豆 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 酒 花かつお	
		チンゲン菜のみそ汁		絹ごし豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	チンゲンサイ 白菜 えのき	花かつお	
		さばのみぞれがけ		さば	大根	酒 薄口醤油(小麦・大豆) 本みりん りんご酢 花かつお	
		一食当たりの栄養価	I補† - 750 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 26.7 g	炭水化物 84.6 g	