

～ぬちまーす無償提供15周年～

みなさんは、毎日の給食に「ぬちまーす」という塩が使われていることを知っていますか？

「ぬちまーす」は、ミネラル含有量が世界一として2000年にギネス認定されたお塩です。

うるま市の宮城島にある「株式会社 ぬちまーす」の社長 高安正勝さんから、「うるま市の子ども達が健康で大きく成長して欲しい」と平成22年度から毎月ぬちまーすをうるま市内の給食センターに寄付していただいています。

今年度で無償提供が15周年を迎えることを記念して、「ぬちまーす感謝月」とし、11月はぬちまーすを活用した献立が登場します。これからも、高安社長やぬちまーすを作っている方々への感謝の気持ちを忘れず、おいしくいただきます。

給食時間の放送でもぬちまーすについてお伝えします。お楽しみに～♪



アレルギー表示について



★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、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、「(株)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		
4 (火) 伊波中 石川中 欠食	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	沖縄みそ汁	大豆油	豚肉 ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ(大豆)	とうがん にんじん へ ちま もやし にら	酒 花かつお	
	キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね (鶏・豚)			
	白菜のおかか和え	三温糖	しらす 糸けすり	はくさい にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 549 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 17.8 g	炭水化物 75.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 102.2 g	
5 (水) 津波防災の日献立	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	炊き出しすいとん	小麦粉 白玉粉	鶏肉	だいこん にんじん こ まつな 白ねぎ 椎茸	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
	パインスライス			パインアップル		
	ふりかけ			やさしいふりかけいろいろ やさしい		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 425 kcal	たんぱく質 13.4 g	脂質 9.3 g	炭水化物 72.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 10.3 g	炭水化物 106.5 g	



秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが勧められています。

日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずいぶん「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



	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		
ぬちまーす感謝祭献立	6 (木)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		豚汁	大豆油 ジャがいも	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう こんにゃく 白ねぎ	酒 花かつお	
		まぐろの香草焼き	オリーブ油	まぐろ		ガーリックパウダー ぬちまーす パセリ バジル粉	
		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)	1杯あたり 571 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 16.2 g	炭水化物 74.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり 732 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 101.5 g	
	7 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		じゃがいものそぼろ煮	大豆油 ジャがいも 三温糖 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 厚揚げ(大豆)	にんじん たまねぎ こんにゃく 椎茸 グリンピース	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		鶏肉のシークワサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		れんこんとブロッコリーのごま和え	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ツナ	れんこん ブロッコリー にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり 631 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 79.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり 867 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 27.2 g	炭水化物 118.2 g	
城前小 欠食	10 (月)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 刻み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
		ごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	キャベツ 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	
		くだもの			オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり 612 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 23.1 g	炭水化物 68.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり 664 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 86 g	
	11 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		マーボー大根	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ウージパウダー だいこん にんじん たまねぎ にら 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)	
		ぎょうざ		国産豚肉餃子(小麦・大豆・豚)			
		パンサンスー	はるさめ 三温糖 ごまごま油	ハム(豚・大豆)	にんじん きゅうり 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杯あたり 585 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.5 g	炭水化物 80.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり 838 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 24.7 g	炭水化物 121.3 g	
	12 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		シブイのソブシー	大豆油 三温糖	豚肉 ポーク(豚・鶏) 厚揚げ(大豆) 結び昆布 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	とうがん にんじん こまつな	酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
		ひじき入厚焼玉子		ひじき入厚焼玉子(卵・小麦・大豆)			
		豆腐チャンプルー	大豆油	豆腐(大豆) ツナ(大豆)	キャベツ もやし 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)	1杯あたり 588 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 22.7 g	炭水化物 80.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり 818 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 28 g	炭水化物 118.1 g	
	13 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		けんちん汁	里芋 ごま油	油揚げ(大豆)	だいこん にんじん こんにゃく 白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		鶏肉のごまみそ焼き	ごま 三温糖	鶏肉 白みそ(大豆)		みりん 酒 おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆)	
		ひじきの和え物	三温糖 大豆油	ひじき ツナ	にんじん きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす コールスロードレッシング	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり 535 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 18.8 g	炭水化物 68.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり 738 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 103.9 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		
14 (金)	牛乳		牛乳				
	あげぱん	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 大麦 黒糖 三温糖	きな粉(大豆)	揚げ油1回目			
	ベジタブルスープ	大豆油	鶏肉 ウインナー(豚)	にんじん たまねぎ セロリ はくさい こまつな コーン	こしょう 白ワイン(ゼラチン) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 豚から(豚)		
	えだまめサラダ	三温糖 オリーブ油	ツナ	あお豆(大豆) にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 497 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 67 g		
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 578 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 18.7 g	炭水化物 78.8 g		
17 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 大麦					
	ポークカレー	大豆油 じゃがいも 小麦粉	豚肉 白花豆 白いんげん豆	ウーシパウダー にんじん たまねぎ ピーマン	おろしにんにく カレー粉 酒 ペーストチャツネ(りんご) カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース ぬちまーす 豚から(豚)		
	くるまふと鶏肉のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
	野菜の塩昆布和え	ごま 三温糖	しらす 糸けすり 塩昆布(小麦・大豆)	はくさい もやし きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 628 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 89.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 875 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 23.4 g	炭水化物 131.2 g			
18 (火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 大麦					
	あさりの中華スープ	でん粉	あさり 豚肉	とうがん こまつな えのきたけ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) こしょう 花かつお 豚から(豚)		
	大学芋	黄金芋 大豆油 黒ごま 水あめ 三温糖	揚げ油2回目(小麦・乳・大豆)		しょうゆ(小麦・大豆)		
	切干大根のごま和え	三温糖 ごま ごま油	油揚げ(大豆)	切干大根 ほうれんそう にんじん あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 540 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 15.1 g	炭水化物 82.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 742 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 117.9 g			
19 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	にんじん だいこん にんにく	酒 花かつお 豚から(豚)		
	手づくりぬちまーすちんすこう	小麦粉 ラード(豚) きびとう			ぬちまーす		
	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 - 582 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 17.1 g	炭水化物 84.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 818 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 125.2 g			
20 (木)	牛乳		牛乳				
	豚めし	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	にんにく にんじん ごぼう 椎茸 あお豆(大豆)	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお		
	鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン(大豆)		
	磯香和え	三温糖	きざみのり 糸けすり ちくわ(大豆)	キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	くだもの			かき(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 585 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19 g	炭水化物 76.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 713 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 23.1 g	炭水化物 94.6 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		
和食の日献立 伊波中2年 欠食	21 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		手まり麴入りすまし汁	大豆油 てまり麴 (小麦)	鶏肉	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう ゆず	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		さわらの西京焼き	三温糖	さわら 白みそ (大豆)		酒 みりん	
		筑前煮	大豆油 三温糖	鶏肉 ちきあぎ (大豆)	にんじん ごぼう 椎茸 だけのこ れんこん こんにゃく さやいんげん しょうが	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		和菓子	秋の姫				
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 570 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 14.1 g	炭水化物 85.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 774 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 16.8 g	炭水化物 120.3 g	

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。



	25 (火)	牛乳		牛乳			
		バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)				
		チーズハンバーグ		チーズ (乳)			
		豆っこサラダ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	大豆 レッドキドニー	あお豆 (大豆) キャベツ きゅうり にんじん	ケチャップ 粒マスタード 酢 (小麦) スイートピクルス こしょう ぬちまーす	
		ABCスープ	大豆油 じゃがいも ABCマカロニ (小麦) 三温糖	鶏肉 ベーコン (豚)	にんじん たまねぎ セロリ トマト缶	おろしにんにく 白ワイン (ゼラチン) こしょう ケチャップ ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) ローリエ 豚がら (豚)	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 681 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 28.9 g	炭水化物 74 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 818 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 34.5 g	炭水化物 88.1 g	
石川中1年 欠食	26 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		アーサスープ	大豆油 ごま油	鶏肉 アーサ	椎茸 とうがん にんじん	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)	
		いろどり野菜とキャベツのミンチカツ	大豆油	彩り野菜とキャベツのミンチカツ (小麦・大豆・鶏・豚)	揚げ油2回目 (小麦・乳・大豆)		
		厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ (大豆)	にんじん たまねぎ 白菜キムチ (大豆) きくらげ キャベツ にら	おろしにんにく 酒 しょうゆ (小麦・大豆) キムチの素 (大豆) みりん ポークフィヨン (鶏・豚)	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 594 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 24.4 g	炭水化物 72.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 845 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 31.1 g	炭水化物 110.6 g	
石川中1年 欠食	27 (木)	牛乳		牛乳			
		めん	中華めん (小麦・大豆)				
		ぬちまーすラーメン	汁 大豆油 ごま油	豚肉 なんと (大豆)	にんじん たけのこ キャベツ きくらげ コーン 白ねぎ	おろしにんにく おろししょうが 酒 こしょう しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお 豚がら (豚)	
		ヌンクーグアー	大豆油 三温糖	豚肉 つくね (鶏) 厚揚げ (大豆)	とうがん にんじん こまつな	酒 みりん しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら (豚)	
		くだもの			みかん (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 524 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 18.3 g	炭水化物 63.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 645 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 21.4 g	炭水化物 79.7 g	
28 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		スタミナ丼	具 大豆油 三温糖 でん粉	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん にんにくの芽 こんにゃく たけのこ	しょうゆ (小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース ポークフィヨン (鶏・豚)	
		もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	たまねぎ にんじん 青ねぎ	花かつお	
		さつまポテト	さつまポテト				
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 568 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 87.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 792 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 127.2 g	