

# 12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

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



## もうすぐ冬休み！



早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うんどん  
(うどん)

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。  
詳しくは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 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 日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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					
高江洲中2年欠食 1日(月)	牛乳		牛乳						揚げ油
	高菜ごはん	米 こめ油 白ごま	鶏肉 白かまぼこ(大豆)	高菜漬け(大豆) 人参	たけのこ 椎茸			ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 こしょう 花かつお	
	魚のこってりピリ辛焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	さば					ぬちまーす こしょう 豆板醤	
	かき玉みそ汁		卵 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	えのき 人参 白菜 ほうれんそう				花かつお	
	一食当たりの栄養価	I摂取 - 746 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 27.8 g	炭水化物 83.5 g				

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など
			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	
高江洲中2年欠食	2日(火)	牛乳	牛乳			
		中華めん	中華めん(小麦・大豆)			
		みそラーメン(汁)	ごめ油 ごま油	豚肉 なると わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	もやし 人参 椎茸 たけのこ 長ねぎ にんにく 生姜	ぬちまーす 酒 みりん ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお 豚がら
		野菜の和風マヨあえ	三温糖 エッグケアマヨ ネーズ(大豆) ごま油	ツナ 糸けずり	きゅべつ ほうれんそう きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす
		さつまいもかりんとう	さつまいも サラダ油 三温糖 黒糖 水あめ		揚げ回数③ 小麦・乳・大豆	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 29.2 g	炭水化物 97.4 g
高江洲中2年欠食	3日(水)	牛乳	牛乳			
		ごはん	米			
		麻婆大根	三温糖 ごま油 でん粉 ごめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 ひきわり大豆 赤みそ(大豆)	大根 玉葱 人参 たけのこ 長ねぎ にら きくらげ 椎茸 生姜 にんにく	豆板醤 テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(鶏・豚)
		春雨サラダ	春雨 三温糖 ごま油		もやし きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) 酢(小麦) ぬちまーす
		くだもの			【予定】みかん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 703 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 20 g	炭水化物 104.2 g
高江洲中2年欠食	4日(木)	牛乳	牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)			
		鶏肉のバジル焼き	オリーブ油	鶏肉	にんにく バジル レモン果汁	白ワイン ぬちまーす こしょう
		青菜とコーンのソテー	ごめ油	無塩せきベーコン(豚)	小松菜 コーン 玉葱 きゅべつ 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
		トマトクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	ひよこ豆 白花豆&白い んげん豆ペースト 生クリーム(乳) 加工乳	セロリ 玉葱 人参 トマト にんにく	トマトピューレ ケチャップ 豚がら 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	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 26.6 g	炭水化物 85.7 g
高江洲中2年欠食	5日(金)	牛乳	牛乳			
		ごはん	米			
		クーリジシ		豚肉 白かまぼこ(大豆) 卵	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	花かつお 薄口醤油(小麦・ 大豆) 酒 ぬちまーす
		マーミナーチャンブルー	ごめ油	ツナ 豆腐(大豆)	人参 もやし きゅべつ からし菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
		紅芋ウムニー	紅芋 マーガリン(乳・ 大豆) 三温糖	加工乳 生クリーム(乳)	シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 80.5 g
高江洲中2年欠食	8日(月)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン			
		肉みそ	三温糖 ごま油 ごめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 赤みそ(大豆)	きくらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤
		ナムル	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 醬油(小麦・ 大豆) 酢(小麦)
		わかめスープ	ごま油	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	玉葱 人参 えのき たけのこ 長ねぎ 生姜	薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす こしょう チキンブイヨン (鶏) 花かつお
		一食当たりの栄養価	エネルギー 654 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 20.6 g	炭水化物 88.4 g
高江洲中2年欠食	9日(火)	牛乳	牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)			
		チリビーンズ	三温糖	豚ひき肉 ひきわり大豆 金時豆	人参 ピーマン セロリ 玉葱	赤ワイン ケチャップ チリパウダー チリソース ウスターソース(りんご・ 大豆) ぬちまーす こしょう 醬油(小麦・大豆)
		コールスローサラダ	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	ヨーグルト(乳)	きゅべつ きゅうり 人参 コーン 赤パプリカ レモン果汁	酢(小麦) ぬちまーす
		ベジタブルスープ		鶏肉	玉葱 人参 冬瓜 小松菜 しめじ	白ワイン ぬちまーす こしょう 豚がら
		一食当たりの栄養価	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 84.1 g

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など
			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	
10日 (水)	牛乳		牛乳			
	もずく入りジューシー	米 こめ油	豚肉 もずく 麦みそ(大豆)	人参 椎茸 大根 きゅべつ ねぎ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	かぼちゃ挽肉フライ	サラダ油	かぼちゃ挽肉フライ(小麦・大豆・豚・りんご) 揚げ回数④ 小麦・乳・大豆			
	野菜と豆のとろみ炒め	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 大豆	玉葱 人参 きゅべつ もやし	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
	くだもの			【予定】みかん		
	一食当たりの栄養価	I初ギ - 595 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 23.9 g	炭水化物 65.9 g	
11日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	魚のゆずみそ焼き	三温糖	すけとうだら 白みそ(大豆)	きざみゆず	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	厚揚げと野菜の炒め煮	三温糖 でん粉 こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	人参 玉葱 ピーマン きくらげ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	大根汁	じゃがいも こめ油	鶏肉	大根 こんにゃく 長ねぎ 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
一食当たりの栄養価 I初ギ - 630 kcal			たんぱく質 33.5 g	脂質 158 g	炭水化物 84.1 g	
12日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	まぐろの生姜焼き	三温糖 こめ油	まぐろ	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	ひじきとひよこ豆のサラダ	すりごま 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)	ひじき ひよこ豆 ちくわ	人参 きゅうり プロッコリー	薄口醤油(小麦・大豆)	
	ゆしどうふ		ゆし豆腐(大豆) アーサ 麦みそ(大豆)	小松菜 ねぎ	花かつお	
一食当たりの栄養価 I初ギ - 688 kcal			たんぱく質 36.6 g	脂質 186 g	炭水化物 89.5 g	
15日 (月)	牛乳		牛乳			
	豆入りひじきごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆) ひじき 大豆	人参 ごぼう あお豆(大豆) きくらげ	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお	
	じゃがいもの南蛮煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉葱 いんげん 椎茸 糸こんにゃく 生姜 唐辛子	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	大根のツナあえ	三温糖 ごま油	ツナ	大根 人参 きゅうり シークワーサー果汁	特濃酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I初ギ - 675 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17.7 g	炭水化物 96.7 g	
16日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	冬野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー ひきわり大豆 白花豆& 白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉葱 ほうれんそう カリフラワー かぼちゃペースト	カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース (りんご・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
	栄養漬け	三温糖	カエリ 昆布	大根 パパイヤ 人参 きゅべつ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん	
	くだもの			【予定】りんご		
	一食当たりの栄養価	I初ギ - 725 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.5 g	炭水化物 110.6 g	
17日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豚バラと大根のみそ煮	三温糖 こめ油 でん粉	豚ばら肉 豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 チンゲン菜 生姜 こんにゃく	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん	
	ししゃものレモンソースかけ	三温糖	子持ちししゃも	レモン果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	しそ味ひじき	三温糖 白ごま	ひじき	かりかり梅	花かつお 醤油(小麦・ 大豆) みりん ゆかり粉	
一食当たりの栄養価 I初ギ - 702 kcal			たんぱく質 29.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 89.3 g	

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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	
			牛乳	牛乳	牛乳	
18日 (木)	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	わかさぎの シーキューサー ソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	わかさぎ	シーキューサー果汁	ぬちまーす 酢 (小麦)	
	ジャーマンポテト	じゃがいも マーガリン (乳・大豆) こめ油	無塩せきワインナー (豚) 粉チーズ (乳)	玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう	
	野菜とベーコンのスープ		無塩せきベーコン (豚)	人参 玉葱 大根 えのき きゅべつ セロリ 小松菜	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう ポークブイヨン (鶏・豚) 豚がら	
	一食当たりの栄養価	I初キ - 705 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 87.7 g	
	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
19日 (金) 食育の 日	厚焼き卵		厚焼き卵 (卵・小麦・大豆)			
	ウサチ	白ごま すりごま 三温糖		もやし 大根 人参 きゅうり	薄口醤油 (小麦・大豆) 醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 椿草 小松菜 生姜 にんにく	酒 花かつお ポークブイヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I初キ - 621 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 15.5 g	炭水化物 90.9 g	
	牛乳		牛乳			
22日 (月) 冬至 献立	冬至ジューシー	米 田芋 こめ油	豚肉 昆布 油揚げ (大豆)	人参 椿草	薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 花かつお ポークブイヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	さばのぬちまーす焼き		さば		酒 ぬちまーす	
	ハンダマの酢みそあえ	すりごま 白ごま 三温糖	ツナ ひじき 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	ハンダマ 人参 きゅうり きゅべつ コーン	酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I初キ - 711 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 23.7 g	炭水化物 87.4 g	
	牛乳		牛乳			
23日 (火)	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	さつまいものクリームシチュー	じゃがいも さつまいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 無塩せきベーコン (豚) 脱脂粉乳 生クリーム (乳)	人参 玉葱 ほうれんそう しめじ	チキンブイヨン (鶏) 豚がら ぬちまーす こしょう 白ワイン	
	ピーンズサラダ	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 ツナ	きゅべつ 人参 きゅうり コーン	ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) りんご酢 酢 (小麦)	
	人参ジャム	グラニュー糖 コーンスター		人参ペースト りんごピューレー レモン果汁		
	一食当たりの栄養価	I初キ - 755 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 24.3 g	炭水化物 101.7 g	
	牛乳		牛乳			
24日 (水)	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	スタミナ丼の具	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豚肉	糸こんにゃく たけのこ 玉葱 人参 ピーマン しめじ にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん 七味唐辛子 (ごま)	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豆腐 (大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	椎茸 人参 長ねぎ	花かつお	
	くだもの			【予定】あまさん		
	一食当たりの栄養価	I初キ - 659 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 15.4 g	炭水化物 100.8 g	
	牛乳		牛乳			
25日 (木)	ミートスパゲティー	スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー ひきわり大豆	玉葱 人参 マッシュルーム きくらげ ピーマン セロリ 生姜 にんにく トマト缶	シママース ケチャップ トマトソース (大豆) デミグラスソース (小麦・ 鶏) ウスターソース (りんご・大豆) ぬちまーす	
	ハニーマスタードチキン	はちみつ	鶏肉		白ワイン みりん 粒マスター マスター	
	あお豆サラダ	すりごま オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆 (大豆) きゅべつ コーン きゅうり 人参 レモン果汁	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	クリスマスチョコケーキ	お米deクリスマスチョコ ケーキ (大豆)				
	一食当たりの栄養価	I初キ - 643 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 24.9 g	炭水化物 69.8 g	