

# 12月 給食だより



今月の目標  
寒さに負けない食事をしよう

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



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

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。



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		
1 (月)	牛乳		牛乳			揚げ④ 小麦・乳・大豆・鶏・豚
	冬の五目おこわ	もち米 カルシウム 米 ごめ油 黄金芋	鶏肉 油揚げ(大豆)	椎茸 れんこん ごぼう にんじん	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)	
	わかさぎのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	わかさぎ		塩 こしょう	
	アーモンドあえ	アーモンド 三温糖 ごめ油	ハム(豚・大豆)	キャベツ きゅうり 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			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 89.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 782 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 109.5 g	
2 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	鶏だんご汁		桜島どり肉だんご(小麦・大豆・鶏) 豆腐(大豆)	にんじん こまつな ごぼう にら	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	魚の照り焼き	三温糖	モロ		酒 おろししょうが みりん しょうゆ(小麦・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 こにんやく 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 - 483 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 12.8 g	炭水化物 69 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 14.9 g	炭水化物 103.5 g	
3 (水)	牛乳		牛乳			揚げ①
	ごはん	米				
	沖縄風煮つけ	大豆油 三温糖	テビチ(豚) 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 豚がら(豚)	
	手づくりからしなぶりかけ	ごま 三温糖 ごま油	しらす 糸けずり	からしな からしな漬け	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	安倍川芋	黄金芋 大豆油 三温糖	きな粉(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 541 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 18.6 g	炭水化物 78.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 802 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 23.5 g	炭水化物 124.5 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		
4 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん	米				
	さつまいものみそ汁	大豆油 さつまいも	鶏肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん ご ぼう 椎茸 こんにゃく 白ねぎ	酒 みりん 花かつお	
	鶏肉の梅みそ焼き	三温糖	鶏肉 甘口白みそ(大 豆)		梅肉(りんご・大豆) みりん 酒	
	ちくわと野菜のごま和え	三温糖 ごま	ちくわ(大豆)	はくさい こまつな 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)	エネルギー - 537 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 15.7 g	炭水化物 76.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 112.7 g	
5 (金) ハ ワ イ 献 立	牛乳	牛乳				
	チキンヌードルスープ	スパゲッティ(小麦) じゃがいも	鶏肉 白いんげん豆	にんにく にんじん た まねぎ キャベツ	ぬちまーす こしょう チキンスープ (鶏) 豚がら(豚)	
	麦ごはん	米 大麦				
	ロコモコ 風丼	大豆油 三温糖	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆)	ウージパウダー にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	酒 ケチャップ トマトピューレー ウスターソース ぬちまーす ポーク ブイヨン(鶏・豚)	
	目玉焼き		目玉焼風まるオムレツ (卵・乳・大豆・ゼラチ ン)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 19.7 g	炭水化物 79.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 848 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 22.8 g	炭水化物 117.5 g	
8 (月)	牛乳	牛乳				
	もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく 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	
	麦ごはん	米 大麦				
	きのこ豚 丼	具 三温糖	豚肉	にんにく たまねぎ 椎 茸 しめじ エリンギ にら	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	くだもの			うんしゅうみかん(予 定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 507 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 13.3 g	炭水化物 80.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 703 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 15.3 g	炭水化物 116.2 g	
9 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん	米				
	中華たまごスープ	大豆油 でん粉 ごま油	鶏肉 卵	だいこん コーン たま ねぎ にんじん こまつ な	酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ (小麦・大豆) 豚がら(豚)	
	はるまき	大豆油	春巻(小麦・大豆・豚)			
	はるさめの中華あえ	はるさめ ごま 三温糖 ごま油	ハム(豚・大豆)	もやし きゅうり にん じん きくらげ	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 - 605 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 23.4 g	炭水化物 79.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 853 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 29.1 g	炭水化物 119.8 g	
10 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん	米				
	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	
	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉		酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろししょうが	
	パパイヤイリチー	大豆油	ちきあぎ(大豆) ツナ (大豆)	パパイヤ 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)	エネルギー - 551 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.6 g	炭水化物 67.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 762 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 23.1 g	炭水化物 102.1 g	
11 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん	米				
	肉じゃが	大豆油 じゃがいも 三 温糖	豚肉	にんじん たまねぎ し らたき 絹さや 椎茸 しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	アンダンスー	三温糖	豚肉 麦みそ(大豆)	しょうが	酒 みりん	
	ひじきのツナあえ	三温糖	ひじき ツナ(大豆)	もやし きゅうり にん じん	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)	エネルギー - 541 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 14.3 g	炭水化物 80.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 754 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 118.4 g	

揚げ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		
12 (金)	牛乳		牛乳			
	カレーピラフ	米 大麦 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 シユルーム きくらげ グリンピース	酒 おろしにんにく カレー粉 マド ラスカレー (小麦・りんご) しょう ゆ (小麦・大豆) ぬちまーす ポー クブイヨン (鶏・豚)	
	オムレツ		プレーンオムレツ (卵・大豆・小麦)			
	黄金芋サラダ	黄金芋 ノンエッグマヨ ネーズ (大豆) 三温糖	ハム (豚・大豆)	きゅうり にんじん	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 575 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 20 g	炭水化物 77.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 95 g	
15 (月)	牛乳		牛乳			
	大豆入りクファジューシー	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 ちきあぎ (大豆) 刻み昆布 大豆	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 ポークブイヨン (鶏・豚) 花かつお	
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら 大豆油				
	ごぼうのごママヨあえ	ノンエッグマヨネーズ (大豆) ごま	ツナ	ごぼう にんじん きゅ うり コーン	しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 90.7 g	
16 (火)	牛乳		牛乳			
	めん	沖縄そば (小麦・大豆)				
	野菜そば	汁 大豆油	豚肉 ちきあぎ (大豆)	キャベツ にんじん も やし たまねぎ きくら げ	おろしにんにく 酒 ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) 花かつお 豚がら (豚)	
	ヌンクーグラー	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			うんしゅうみかん (予 定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 20.5 g	炭水化物 74.7 g	
17 (水)	牛乳		牛乳			
	サムゲタン風スープ	大麦 でん粉	鶏肉 豆腐 (大豆)	にんにく しょうが と うがん にんじん にら えのきだけ 椎茸	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬち まーす チキンスープ (鶏) がら スープチキン (鶏)	
	麦ごはん	米 大麦				
	ビビンバ丼	お肉 大豆油 三温糖 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆た んぱく (大豆)	ウージパウダー にんにく しょうが たまねぎ きくらげ	酒 トウバンジャン (大豆) しょう ゆ (小麦・大豆) みりん	
	ナムル	三温糖 ごま油		こまつな もやし にん じん	しょうゆ (小麦・大豆) 酢(小麦)	
	チーズ		ベビーチーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.8 g	炭水化物 72.9 g	
18 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・ 大豆)				
	クラムチャウダー	大豆油 ジャガイモ 小 麦粉 無塩バター (乳)	鶏肉 ベーコン (豚) あさり 脱脂粉乳 (乳) 生クリーム (乳)	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	おろしにんにく こしょう 酒 バセ リ ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・ 牛・鶏) ぬちまーす チキンスープ (鶏)	
	魚のバジル焼き		赤魚		バジルソース (小麦・大豆) ぬち まーす こしょう	
	かぼちゃとナツツのサラダ	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ (大豆)	ミックスピーンズ	かぼちゃ プロッコリー キャベツ	フレンチドレッシング カレー粉	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 21.6 g	炭水化物 71.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 696 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 25.4 g	炭水化物 84 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		
食育の日	牛乳		牛乳			酒 花かつお 豚がら(豚)
	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 にら にんにく		
	だし巻玉子		だし巻たまご(卵・小麦・大豆)			
	チキナーチャンブルー	大豆油	ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 糸けずり	からしな キャベツ にんじん	酒 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 - 516 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 16.5 g	炭水化物 67.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 101.7 g	
冬至献立	牛乳		牛乳			酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお 揚げ④ 小麦・大豆・豚
	トウンジージュージー	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		
	かぼちゃひき肉フライ	大豆油	国産カボチャひき肉フライ(小麦・大豆・豚肉・りんご)			
	れんこんのごまマヨあえ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ツナ	れんこん にんじん きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの				あまSUN(予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 84.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 748 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 25.6 g	炭水化物 105.7 g	
23(火)	牛乳		牛乳			花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお コールスロードレッシング
	ごはん	米				
	高野豆腐のみぞ汁		高野豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	はくさい とうがん にんじん しめじ		
	和風ハンバーグ	三温糖 でん粉	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	白ねぎ		
	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	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 510 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 17.2 g	炭水化物 70.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 729 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 21.5 g	炭水化物 106.9 g	
24(水)	牛乳		牛乳			おろしにんにく 酒 ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ハヤシフレーク(小麦・大豆・牛) ウスターソース ぬちまーす 豚がら(豚)
	麦ごはん	米 大麦				
	ハヤシライス	大豆油 じゃがいも 小麦粉	牛肉	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶		
	くがにゆでたまご		卵			
	フルーツポンチ	白玉だんご(大豆) カットゼリー(りんご)		みかん 黄桃(もも) パイン		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 704 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 27.3 g	炭水化物 90.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 956 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 32.6 g	炭水化物 131.6 g	
クリスマス献立	牛乳		牛乳			ぬちまーす おろしにんにく こしょう 赤ワイン(ゼラチン) ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ポークブイヨン(鶏・豚) 揚げ⑤ 小麦・大豆・豚・りんご
	ミートスパゲッティ	スパゲッティ(小麦) 大豆油 三温糖	牛肉 豚レバー	ウージパウダー にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶		
	チキンから揚げ	でん粉 大豆油	鶏肉		ぬちまーす こしょう おろしにんにく	
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖		キャベツ きゅうり にんじん コーン	コーンクリーミードレッシング 酢(小麦) ぬちまーす	
	クリスマスケーキ(卵・乳・小麦不使用)	お米deクリスマスケーキ(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 766 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 36.3 g	炭水化物 75.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 830 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 37.3 g	炭水化物 89.1 g	