

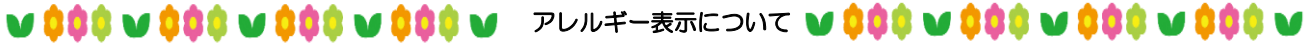
12月給食だより

うるま市立津堅学校調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005



とうじ ねん もっと たいよう ひく いち く ひる みじか
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、
よる なが むかし たいよう ちから もっと よわ ひ
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
ひ さかい たいよう う か うん む かんが
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。

12/22(月)は冬至の日に合わせて冬至献立を提供します♡



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 (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」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。
- ★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(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		
1 (月)	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, たけのこ,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, オイスターソース(大豆・ 小麦),ぬちまーす	
	肉団子スープ	はるさめ,ごま油	中華風つくね(小麦・ ごま・大豆・鶏・豚)	にんじん,チンゲン菜, しょうが	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ,中華だし (小麦・乳・大豆・鶏・豚)	
	よだれ鶏	三温糖,ごま油,白ごま	鶏肉	長ねぎ,にんにく	ぬちまーす,料理酒, しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),みりん	
	フルーツ白玉	白玉だんご(大豆)		みかん缶,パイン缶, 黄桃缶	シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補† - 597 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 64.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補† - 700 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 28.4 g	炭水化物 77.6 g	
2 (火)	牛乳		牛乳			
	ひじき たっぷり丼	こめ (具) 三温糖,サラダ油(大豆)	ひじき,豚ひき肉, 豚レバー,大豆	にんじん,玉ねぎ, ひきわり大豆,小松菜	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,豆板醤(小麦・大豆)	
	切干大根のみそ汁		豆腐(大豆),白みそ(大豆) 赤みそ(大豆),わかめ	にんじん,切り干し大根	花かつお	
	ゆかり和え		ちくわ(大豆)	キャベツ,きゅうり	ゆかり	
	一食当たりの栄養価(小)	I補† - 581 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 17.8 g	炭水化物 77.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補† - 768 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 108.2 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		
	3 (水)	牛乳		牛乳			
		きな粉揚げパン	コッペパン(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		
		ミネストローネ	じゃがいも	鶏肉,無添加ベーコン(豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ,セロリ,キャベツ	トマトピューレー,ケチャップ,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
		ポークジンジャー	三温糖	豚ロース	玉ねぎ,しょうが,にんにく	白ワイン,みりん,しょうゆ(大豆・小麦)	
		ジャーマンポテト	じゃがいも,サラダ油(大豆)	無添加ベーコン(豚・鶏)	玉ねぎ,にんじん,パセリ	マスタード,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 681 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 23.9 g	炭水化物 77.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 794 kcal	たんぱく質 40 g	脂質 28 g	炭水化物 90.8 g	
	4 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		冬瓜のすり流し汁	でん粉		とうがん,小松菜,しょうが,にんじん,しいたけ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		魚の包み焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖	すけとうだら,白みそ(大豆)	玉ねぎ,にんじん,えのき,ブロッコリー	料理酒	
		南瓜のそぼろあんかけ	三温糖,でん粉	鶏ひき肉	栗かぼちゃ	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,ぬちまーす,花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 573 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 13.9 g	炭水化物 79.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 671 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 16.8 g	炭水化物 93.9 g	
🎓 学習成果発表会 前日準備	5 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		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	
		フーイリチー	サラダ油(大豆)	車麴(小麦),たまご	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,にら	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
		ほうれん草のごま和え	すりごま,三温糖		ほうれん草,にんじん,えのき	しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 581 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 17 g	炭水化物 80.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 688 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 20.4 g	炭水化物 94.4 g	
	6 (土)	ジョア		ジョアブレン(乳)			
		オムライス	こめ,サラダ油(大豆),バター(乳),でん粉	鶏肉,たまご	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,マッシュルーム	料理酒,ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ケチャップ,デミグラスソース(小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆)	
		おかからポテサラ	じゃがいも,三温糖,マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	おかから(大豆),ツナ	にんじん,きゅうり	ぬちまーす,こしょう,穀物酢(小麦)	
		オニオンスープ	バター(乳)	無添加ベーコン(豚・鶏)	玉ねぎ,にんじん,いんげん	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 649 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 21.8 g	炭水化物 85 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 827 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 26.2 g	炭水化物 113.5 g	
		学習成果発表会 代休①					
	8 (月)	学習成果発表会 代休①					
	9 (火)	学習成果発表会 代休②					
	10 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		ゆずの香りすまし汁		鶏肉,花麴(小麦)	にんじん,だいこん,えのき,しめじ,ゆず	花かつお,昆布だし,しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
		デークニンブサー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,昆布,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,みりん,花かつお	
		からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな,えのき,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦),シークワーサー果汁,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 540 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 13.7 g	炭水化物 83.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 619 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 91.7 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		
	11 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		麻婆豆腐	でん粉,ごま油, サラダ油(大豆)	豚肉,豚レバー, 豆腐(大豆),赤みそ(大豆)	にんにく,しょうが, にんじん,玉ねぎ,きくらげ, たけのこ,にら,しいたけ,	コチュジャン(小麦), しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒	
		五目スープ		かに風味かまぼこ(卵・ 小麦・エビ・カニ・大豆)	ほうれん草,にんじん, しめじ,だいこん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,中華だし(小麦・ 乳・大豆・鶏・豚),鶏ガラ	
		バンウースー	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)	I値 [※] - 582 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 17.6 g	炭水化物 80 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 691 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 94.4 g	
	12 (金)	牛乳		牛乳			
		ポトフ	じゃがいも	無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,にんじん, 玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏・大豆),しょうゆ(大豆・ 小麦),ぬちまーす,こしょう, 鶏ガラ	
		ナポリタン	スパゲティ(小麦), サラダ油(大豆)	ウインナー(豚・大豆)	玉ねぎ,にんじん, ピーマン,マッシュルーム	ケチャップ,ぬちまーす, こしょう,トマトビュレー, チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏・大豆)	
		チーズマフィン	小麦粉,グラニュー糖, バター(乳)	チーズ(乳),たまご, ヨーグルト(乳)		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 544 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 24.8 g	炭水化物 57.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 615 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 27.9 g	炭水化物 64.9 g	
	15 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん,玉ねぎ,コーン, 長ねぎ,えのき	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ (大豆・小麦),鶏ガラ	
		酢豚	小麦粉,でん粉,黒糖 サラダ油(大豆),三温糖	豚肉	しょうが,玉ねぎ, にんじん,ピーマン, たけのこ,しいたけ	料理酒,穀物酢(小麦), ケチャップ,しょうゆ(大豆・ 小麦)	
		ごぼうサラダ	白ごま,マヨネーズ(卵・ 大豆・りんご),三温糖		ごぼう,きゅうり, にんじん	特濃酢(小麦),ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 637 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 23.3 g	炭水化物 81 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 760 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 28.1 g	炭水化物 95.8 g	
	16 (火)	牛乳		牛乳			
		深川めし	こめ,サラダ油(大豆)	あさり	にんじん,ごぼう, しいたけ,こねぎ	料理酒,しょうゆ(大豆・ 小麦),ぬちまーす,花かつお	
		利休汁	里芋,ねりごま	豆腐(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,だいこん, こんにゃく,しめじ,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお	
		発芽玄米入平つくね	発芽玄米入平つくね(小麦・大豆・鶏・豚)				
		小松菜の和え物	三温糖,ごま油	糸けずり	小松菜,キャベツ,もやし, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 664 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 25.9 g	炭水化物 78.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 845 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 30 g	炭水化物 108.2 g	
	17 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		沖縄風おでん	三温糖,サラダ油(大豆)	鶏肉,ちくわ(大豆),昆布, 絹厚あげ(大豆)	だいこん,にんじん, こんにゃく,しいたけ, 小松菜	料理酒,花かつお,みりん, しょうゆ(大豆・小麦)	
		青菜のスーナー	グラニュー糖,白ごま	豆腐(大豆),白みそ(大豆), ピーナッツバター (落花生・大豆)	ほうれん草,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)	I値 [※] - 642 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.1 g	炭水化物 83.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 757 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 24.3 g	炭水化物 97.8 g	
	18 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・ 大豆)				
		シチュー	じゃがいも, 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, ブロッコリー,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)		栗かぼちゃ,にんじん, あお豆	カレー粉,ぬちまーす, こしょう	
		いちごジャム	いちごミックスジャム (りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 621 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.9 g	炭水化物 80.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 787 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 24.6 g	炭水化物 103.1 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		
	19 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		もずくのみそ汁		もずく,豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,こねぎ	花かつお	
		おろしハンバーグ	パン粉(小麦・大豆)	牛ひき肉,豚ひき肉,ソイミー(大豆),牛乳,豆腐(大豆),たまご	玉ねぎ,れんこん,だいこん	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
		もやしの土佐酢和え	白ごま	わかめ,糸けすり	もやし,みずな,にんじん	穀物酢,みりん,花かつお,しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 639 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20 g	炭水化物 82.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 760 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 24.2 g	炭水化物 98.2 g	
冬至献立	22 (月)	牛乳		牛乳			
		トゥンジージュシー	こめ,田芋,押し麦,サラダ油(大豆)	豚肉,細切昆布,油揚げ(大豆)	にんじん,しいたけ	しょうゆ(大豆・小麦),料理酒,みりん,ぬちまーす,花かつお	
		魚のゆずあんかけ	でん粉	すけとうだら	にんじん,玉ねぎ,えのき,ゆず	料理酒,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ゆずパウダー	
		ソーメン汁	そうめん(小麦)	揚げ油③(小麦・乳・大豆・豚)		ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
		ミミグイのウサチ	三温糖		きくらげ,ほうれん草,にんじん,だいこん	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 646 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 84.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 838 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 117.3 g	
	23 (火)	牛乳		牛乳			
		小松菜と豚肉のあんかけ麺	サラダ油(大豆),でん粉,中華麺(小麦・大豆),ごま油	豚肉	小松菜,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,きくらげ,にんにく,しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),オイスターソース(大豆・小麦),ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ	
		アーサと卵のスープ	ごま油	アーサ,たまご	玉ねぎ,にんじん,えのき	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 514 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 22.3 g	炭水化物 56.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 623 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 26.9 g	炭水化物 68.2 g	
	24 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		キャベツのみそ汁		油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	キャベツ,にんじん,しいたけ	花かつお	
		肉豆腐	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,豆腐(大豆)	しいたけ,玉ねぎ,にんじん,糸こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),みりん,ぬちまーす	
		さつまいもサラダ	さつまいも,マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	糸けすり	にんじん,きゅうり,玉ねぎ,コーン	ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 666 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 25.2 g	炭水化物 77.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 789 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 30.2 g	炭水化物 91.3 g	
クリスマス献立	25 (木)	牛乳		牛乳			
		チーズリゾット	こめ,サラダ油(大豆),小麦粉,バター(乳)	鶏肉,あさり,チーズ(乳),牛乳	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆)	
		ABCマカロニスープ	サラダ油(大豆),ABCマカロニ(小麦)	ミックスビーンズ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,インゲン	しょうゆ(大豆・小麦),チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),鶏ガラ,こしょう,トマトダイスカット,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	クリスマス献立		しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦),シークワサー果汁,ぬちまーす,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)	Iエネルギー - 750 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 39 g	炭水化物 68.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 891 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 46 g	炭水化物 80.4 g	

