



給食だより

うるま市立学校給食センター 具志川調理場

☎ 973-1111

📠 973-1148

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



給食時間にできること



1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



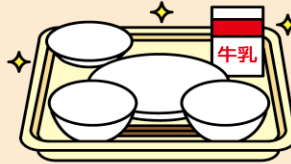
食べているときも
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」
を目指しましょう

牛乳、残してない？



中学生は、骨や筋肉など体の中も大きく成長している時期。

牛乳には、

◎骨の材料

→カルシウム



◎筋肉の材料

→たんぱく質



◎エネルギー作りを
助ける

→ビタミンB1



などが入っており、
今の体に必要な栄養を補ってくれる飲み物です！

苦手だから全部残すのではなく、一口だけでも飲んでみよう！

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。

★自己管理能力を身につけるために、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。

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日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	かしわ汁		鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 人参 生姜 長ねぎ こんにゃく 椎茸	酒 花かつお	
	厚焼き卵		厚焼き卵(卵・小麦・大豆)			
	こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 白ごま こめ油	豚肉	こんにゃく 人参 玉葱 生姜 いんげん	酒 本みりん 醤油(小麦・大豆) おろしにんにく ぬちまーす 七味唐辛子(ごま)	
	一食当たりの栄養価	I 利 基 - 639 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 17.1 g	炭水化物 90.9 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		
	2日 (金) 豆腐の日	牛乳		牛乳			
		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) 竹の子 人参 椎茸	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 こしょう 花かつお	
		豆腐の汁	でん粉	鶏ひき肉 豆腐(大豆) わかめ	大根 人参 えのき 生姜	花かつお チキンブイヨン(鶏) 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		さばのごまみそ焼き	すりごま 三温糖	さば 赤みそ(大豆)		おろししょうが 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 728 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 24.1 g	炭水化物 86.5 g	
	5日 (月)	牛乳		牛乳			
		シーフードスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	無塩せきベーコン(豚) あさり イカ	玉葱 人参 しめじ 小松菜	食塩 酒 白ワイン ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
		シーザーサラダ	三温糖 エッグケア(大豆) クルトン(小麦・乳・大豆)	無塩せきベーコン(豚) 粉チーズ(乳)	きゃべつ コーン きゅうり 赤パプリカ	特濃酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦) 大豆油				揚げ油①
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 714 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 31.7 g	炭水化物 77.4 g	
	6日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豚丼の具	三温糖 こめ油	豚ばら肉 豚肉	人参 玉葱 こんにゃく 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 酒 ぬちまーす	
		なめこのみそ汁		ゆし豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	なめこ水煮 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レシピ - 617 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 88.2 g	
	7日 (水)	牛乳		牛乳			
		あんかけ麺	中華めん(小麦・大豆) 三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豚肉 うすらの卵	人参 玉葱 白菜 小松菜 ヤングコーン ぐわい 木くらげ	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 おろしにんにく オイスターソース(大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
		もずく中華スープ	でん粉	もずく ゆし豆腐(大豆) 鶏肉	えのき 玉葱 人参 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
		ナッツと小魚の甘がらめ	アーモンド くるみ カシューナッツ 白ごま 三温糖 水あめ	カエリ		醤油(小麦・大豆) 本みりん	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 731 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 25.5 g	炭水化物 85.7 g	
	8日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		じゃがいもと厚揚げの煮物	じゃがいも 里芋 三温糖 こめ油	豚ひき肉 絹厚揚げ(大豆)	人参 小松菜 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		焼きししゃも		ししゃも			
		ゆかり和え	三温糖	糸けすり	大根 もやし きゅうり	ゆかり粉 醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	9日 (金) 目の愛護デー 献立	牛乳		牛乳			
		フォカッチャ	フォカッチャ(小麦)				
		キャロットスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花生&白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳 加工乳	真ごし人参 人参 玉葱 セロリ パセリ マッシュルーム	ぬちまーす こしょう ポークブイヨン(豚・鶏) 豚がら 白ワイン	
		ツナサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ツナ	大根 小松菜 人参 コーン シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) りんご酢	
		魚の香草焼き	エッグケア(大豆) パン粉(小麦・大豆)	まぐろ		ぬちまーす こしょう マスタード ローズマリー粉 オレガノ バジル	
高中欠食	13日 (火)	牛乳		牛乳			
		アーサのポロポロジュシー	米 こめ油	あおさ 豚肉 挽き割り大豆 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	
		ヌンクワァー	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 絹厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚・鶏)	
		タピオカアンダギー	紅イモペースト タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油				
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 549 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 18 g	炭水化物 74.2 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		
	14日 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		ポテトときのこの クリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こ め油	無塩せきベーコン(豚) 鶏肉 白豆＆白いんげ ん豆ペースト 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉葱 セロリ し めじ パセリ コーン マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏) 豚がら ぬちまーす こしょう	
		チリコンカン	こめ油 でん粉	金時豆 豚ひき肉 牛ひ き肉 豚レバー	玉葱 人参 ピーマン	ウスターソース(大豆・りんご) トマトソース(大豆) ケチャップ カレー粉 チリパウダー おろし にんにく ぬちまーす こしょう タバスコ	
		くだもの			りんご【予定】		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 681 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 27 g	炭水化物 81.6 g	
	15日 (木) 琉 球 料 理 の 日	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		シブインブシー	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 絹厚揚げ(大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ(大豆)	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) 本みりん 花かつお	
		さばのシークワサー ソースかけ	こめ油 三温糖 でん粉	さば	シークワサー果汁	ぬちまーす 酒 薄口醤油(小 麦・大豆)	
		しそひじき	白ごま 三温糖	ひじき しらす干し 糸けずり		ゆかり粉 醤油(小麦・大豆) 本 みりん	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 754 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 25.2 g	炭水化物 90.7 g	
具中欠食	16日 (金) カ ジ マ ヤ ー	牛乳		牛乳			
		黒米ご飯	米 黒米				
		中身汁		中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜	花かつお 豚がら 醤油(小麦・ 大豆) 本みりん 酒 ぬちまー す	
		手作りチキアギ	大豆油	ちきあぎ(大豆)		揚げ油② ・小麦	
		ウサチ	三温糖	ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 633 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 17.2 g	炭水化物 85.2 g	
Caたっぷり献立	19日 (月) 食 育 の 日	牛乳		牛乳			
		うっちゃんライス	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油 白ごま	鶏肉 挽き割り大豆	人参 玉葱 小松菜 コーン	うっちゃん粉 カレー粉 ぬちまー す こしょう 薄口醤油(小麦・ 大豆) 本みりん 酒 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
		ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) こ め油 じゃがいも 三温 糖	無塩せきベーコン(豚) レッドキドニー 白いん げん豆	玉葱 人参 きゃべつ セロリ トマト缶 トマ トペースト	おろしにんにく チキンブイヨン (鶏) 豚がら ぬちまーす こ しょう ケチャップ ウスター ソース(大豆・りんご) 醤油(小 麦・大豆)	
		魚のマスタード焼き	エッグケア(大豆)	まぐろ		ぬちまーす こしょう 粒マス タード マスタード	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 716 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 93.8 g	
	20日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豆乳豚汁	じゃがいも	豚肉 豆乳(大豆) 白み そ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 大根 生姜 ごぼ う こんにゃく	酒 本みりん 花かつお	
		小魚のから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	スプラット		ぬちまーす こしょう	
		きゃべつのごま和え	白ごま 黒ごま 三温糖 ごま油		きゃべつ 大根 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レシピ - 640 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 17.1 g	炭水化物 89.6 g	
	21日 (水)	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	さつまいも 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 チキンブイヨン(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 無 添加ハム(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レシピ - 708 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23 g	炭水化物 97.1 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		
	22日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	椎茸 パクチョイ 人参	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 本みりん チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
		餃子	餃子(小麦・豚・大豆)				
		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 ビーマン きくらげ 生姜	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース(大豆) テンメンジャン(小麦・こま・大豆)	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 614 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 90 g	
あ中・東中欠食	23日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉汁	じゃがいも	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 小松菜 生姜	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 花かつお	
		五目きんぴら	三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお	
		おさつ蒸しパン	小麦粉 三温糖 こめ油 さつまいも	卵 加工乳		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 732 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 114.3 g	
	26日 (月)	牛乳		牛乳			
		洋風リゾット	米 こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン(豚) 加工乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 チーズ(乳)	白菜 人参 玉葱 しめじ パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう 豚から チキンブイヨン(鶏)	
		車麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
		じゃが芋とブロッコリーのソテー	じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン(豚)	玉葱 ブロッコリー 人参	おろしにんにく こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 568 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 24.3 g	炭水化物 59.8 g	
	27日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 挽き割り大豆 赤みそ(大豆)	木くらげ 生姜	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 本みりん 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 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		あさりの中華スープ		あさり わかめ ゆし豆腐(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 酒 本みりん	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 639 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.1 g	炭水化物 84.5 g	
	28日 (水)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なると 油揚げ(大豆)	人参 玉葱 白菜 小松菜 長ねぎ 椎茸	醤油(小麦・大豆) 本みりん カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ぬちまーす 花かつお	
		ひじきと豆のサラダ	すりごま 三温糖 エッグケア(大豆)	ひじき ひよこ豆 大豆 鶏ささみチャンク	人参 大根 ブロッコリー シークワーサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)				
	29日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		かぼちゃ入りみそ汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	かぼちゃ 人参 大根 小松菜 えのき	花かつお	
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮(小麦・大豆)				
		もやしとニラ炒め	こめ油 ごま油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 絹厚揚げ(大豆)	もやし 人参 にら	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 681 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 87.5 g	
ペルー料理	30日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ディエタ・デ・ポヨ	マカロニ(小麦) こめ油	鶏肉	ブロッコリー 人参 冬瓜 玉葱 セロリ	オレガノ ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚から	
		ロモ・サルタード(炒め物)	オリーブ油	牛肉 レンズ豆	玉葱 トマト缶 赤パプリカ パセリ	おろしにんにく 赤ワイン ローリエ 醤油(小麦・大豆) 白ワインピネガー ぬちまーす こしょう オレガノ	
		(ポテトフライ)	ポテトフライ 大豆油				
		一食当たりの栄養価	1人分 - 733 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 96.6 g	揚げ油①