



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

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）※1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※2。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。

※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



10月のこだわり献立

- 9(金):目の愛護デー👁️
- 10(土):運動会応援献立
- 16(金):沖縄そばの日
- 29(木):ハロウィン献立🎃
- 30(金):パルー料理

10月は週1回程度
食品ロス削減メニューとして
おからを使用したメニューを
提供します🌱



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



からだに必要量を
知ること大切

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

世界で作られた食べ物の
40%が捨てられている



アレルギー表示について



◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルゲン(4品目)		たまご・乳・えび・かに
表示義務(8品目)	たまご・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。

★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。

★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」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(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 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		
1 (木)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	根菜汁		鶏肉,白みそ(大豆), 赤みそ(大豆)	れんこん,だいこん,にんじん, 長ねぎ	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)				
	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)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 16.1 g	炭水化物 80.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 18 g	炭水化物 93.6 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		
	2 (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,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)	
		千切りイリチー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,細切昆布	にんじん,切干大根	料理酒,花かつお,ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦)	
		マーミナーウサチ	白ごま,三温糖		もやし,きゅうり,にんじん, ほうれん草	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす, 特濃酢(小麦),シークワサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 573 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.9 g	炭水化物 82.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 680 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 19 g	炭水化物 97.5 g	
	6 (火)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		あさりのスープ	ごま油	あさり,たまご	小松菜,にんじん,きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
		八宝菜	ごま油,でん粉, サラダ油(大豆)	豚肉	はくさい,にんじん,玉ねぎ, たけのこ,ヤングコーン,しょうが, きくらげ,しいたけ,きぬさや,	料理酒,鶏ガラ,ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦),こしょう	
		ごま菓子	コーンフレーク,白ごま, 黒ゴマ,アーモンド,バター (乳), マシュマロ(ゼラチン)				
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 699 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 29.2 g	炭水化物 84.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 836 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 35.3 g	炭水化物 99.5 g	
◎ 食品ロス削減メニュー	7 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		きのこのみそ汁		赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	しめじ,えのき,にんじん, れんこん,長ねぎ	花かつお	
		チキナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	豚肉,豆腐(大豆),ツナ	からしな,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		◎和風おからポテサラ	マヨネーズ(卵・大豆)	おから(大豆),無添加ハム (鶏・豚・大豆),糸けすり	にんじん,きゅうり	ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 608 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 18.5 g	炭水化物 82 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 722 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 96.6 g	
	8 (木)	牛乳		牛乳			
		雑穀ごはん	こめ,雑穀				
		かきたま汁		たまご,豆腐(大豆)	しいたけ,玉ねぎ,にんじん, こねぎ	ぬちまーす,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)	
		魚の包み焼き	マヨネーズ(卵・大豆), 三温糖	さけ,白みそ(大豆)	玉ねぎ,にんじん,えのき, ブロッコリー	料理酒	
		白菜の香味和え	白ごま,三温糖	ちくわ(大豆)	はくさい,きゅうり,にんじん, しょうが	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 - 605 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 72.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 703 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 22.4 g	炭水化物 85.1 g	
◎ 目の愛護デー ◎	9 (金)	牛乳		牛乳			
		ミートスパゲティー	スパゲティ(小麦), サラダ油(大豆)	牛ひき肉,豚ひき肉, 豚レバー,大豆	にんじん,玉ねぎ,ピーマン, マッシュルーム,トマト, にんにく	料理酒,ぬちまーす,こしょう, ケチャップ,トマトピューレー, ウスターソース(りんご・大豆)	
		アーモンドサラダ	三温糖,オリーブ油, アーモンド		ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦), ぬちまーす,こしょう	
		ブルーベリーケーキ	小麦粉,三温糖,バター(乳)	たまご,ヨーグルト(乳)	ブルーベリー,レーズン	ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 581 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 24.1 g	炭水化物 69.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 700 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 28.8 g	炭水化物 83.7 g	
♪ 運動会前日準備♪	10 (土)	ジョア		ジョアプレーン(乳)			
		カツカレー	カツ 小麦粉,パン粉(小麦・大豆)	豚ロース,たまご	揚げ油①	こしょう	
			ルウ じゃがいも,でん粉			カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛), トマトピューレー,カレー粉	
			ごはん こめ,押し麦				
		シークワサーサラダ	三温糖		キャベツ,にんじん,きゅうり, コーン	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	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 632 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.2 g	炭水化物 95.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 717 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 17.5 g	炭水化物 111.3 g	
◎ 食品ロス削減メニュー	14 (水)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	こめ			ゆかり	
		豚汁	サラダ油(大豆),里芋	豚肉,油揚げ(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	こんにゃく,だいこん,にんじん, しょうが,こねぎ	料理酒,花かつお	
		五目卵焼き	サラダ油(大豆)	たまご,豆腐(大豆),ツナ	にんじん,しいたけ,小松菜	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
		◎卵の花	サラダ油(大豆)	おから(大豆),豚肉, ひじき,脱脂粉乳(乳)	にんじん,こんにゃく, きくらげ,小松菜	花かつお,しょうゆ(大豆・小麦), 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 - 563 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 70.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 706 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 22.5 g	炭水化物 91.1 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		
	15 (木)	牛乳		牛乳			
		しあわせスイートブルー	あみパン(小麦・乳・大豆), バター(乳),グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご			
		グリンスープ	小麦粉,バター(乳)	白花豆ペースト,牛乳	裏ごしグリーンピース, にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・ 大豆),ぬちまーす,こしょう	
		チリチーズポテト	じゃがいも,サラダ油(大豆)	豚肉,チーズ(乳)	いんげん,玉ねぎ	料理酒,ケチャップ,ウスターソース (りんご・大豆),チリミックス, チリソース,チリパウダー	
		キャベツサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,ブロッコリー,コーン	穀物酢(小麦),シークワーサー果汁, ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 678 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 25.8 g	炭水化物 84.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 808 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 31.1 g	炭水化物 100.9 g	
沖縄そばの日によせて	16 (金)	牛乳		牛乳			
		沖縄 そば	麺 沖縄そば(小麦)				
			三枚肉 かまぼこ	豚肉,かまぼこ(大豆)	こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),みりん, 料理酒,花かつお	
			汁		しょうが	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,豚骨	
		タマナーチャンブルー くだもの(りんご)	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆),豚肉	キャベツ,にんじん,にら りんご	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 64.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 667 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 27.1 g	炭水化物 75.9 g	
	19 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		もずくサンラータン	でん粉	もずく(えび・かに), たまご	ほうれん草,たけのこ, にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒,ぬちまーす, 穀物酢(小麦),こしょう, 中華だし(小麦・乳・大豆・鶏・豚), オイスターソース(大豆・小麦)	
		タラのトマトチリソース炒め	サラダ油(大豆),三温糖, ごま油	たら角切り	長ねぎ,にんじん,玉ねぎ, たけのこ,あお豆,しめじ, きくらげ,チンゲン菜	ケチャップ,しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒,みりん,ぬちまーす, チリソース	
		荳わかめの中華和え	三温糖,白ごま,ごま油	荳わかめ, 無添加ハム(鶏・豚・大豆)	だいこん	しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 569 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 17.4 g	炭水化物 80.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 673 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 95 g	
☺ 食品ロス削減メニュー	20 (火)	牛乳		牛乳			
		なかよしパン	なかよしパン (乳・小麦・大豆)				
		チキンのトマト煮	じゃがいも,オリーブ油, 三温糖	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー, にんにく,トマト	トマトピューレー,白ワイン, 鶏ガラ,ケチャップ,ぬちまーす, こしょう,バジル粉	
		ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,玉ねぎ,セロリ, にんじん,ほうれん草	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・ 大豆),ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ	
		◎おからの キャラットケーキ	小麦粉,グラニュー糖, サラダ油(大豆)	おから(大豆),たまご, 豆乳(大豆)	にんじん	ベーキングパウダー	
		はちみつ	純粋はちみつ				
		一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 20.3 g	炭水化物 86 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 798 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 25 g	炭水化物 109.2 g	
	21 (水)	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	
		回鍋肉	サラダ油(大豆),三温糖, でん粉	豚肉,赤みそ(大豆)	キャベツ,長ねぎ,ピーマン, 赤パプリカ,しいたけ,にんにく	料理酒,みりん,しょうゆ(大豆・ 小麦),豆板醤(小麦・大豆), ぬちまーす,こしょう	
		揚げ春巻き	パリパリ春巻(えび・小麦・ごま・大豆・鶏・豚),サラダ油(大豆) 揚げ油②(小麦・大豆・豚)				
		一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 24.1 g	炭水化物 85.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 27.5 g	炭水化物 99.3 g	
	22 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		魚汁	じゃがいも	赤魚,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,とうがん,こねぎ, しょうが	花かつお	
		マーミナーイリチー	サラダ油(大豆)	ちきあぎ(大豆)	もやし,にんじん,キャベツ,にら	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう	
		からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな,もやし,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)	1エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 77.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 91.6 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		
	23 (金)	牛乳		牛乳			
		肉野菜焼きうどん	ごま油, 小麦粉, 白ごま, うどん(小麦)	豚肉, 厚揚げ(大豆)	玉ねぎ, にんじん, 小松菜, きくらげ	料理酒, 花かつお, みりん, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
		彩り野菜信田	彩り野菜信田(卵・小麦・大豆)				
		ごま蒸しパン	小麦粉, 白ごま, 三温糖, サラダ油(大豆)	牛乳, たまご		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 573 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 23 g	炭水化物 59.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 672 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 26.7 g	炭水化物 70.3 g	
	26 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ, あわ				
		ソーメン汁	そうめん(小麦)		にんじん, こねぎ, しょうが	ぬちまーす, 花かつお, しょうゆ(大豆・小麦)	
		シブインブサー	三温糖, サラダ油(大豆)	豚肉, 厚揚げ(大豆), 赤みそ(大豆)	とうがん, にんじん, しいたけ, にら	料理酒, 花かつお	揚げ油③ (小麦・大豆・豚・えび・ごま・鶏)
		もすくてんぷら	小麦粉, サラダ油(大豆)	もすく(えび・かに), ちくわ(大豆), たまご	にんじん, 玉ねぎ, にら	ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 702 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 26.6 g	炭水化物 84.3 g	
☺ 食品ロス削減メニュー	27 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ, 押し麦				
		やかましいみそ汁	里芋	わかめ, 油揚げ(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	とうがん, しいたけ	花かつお	
		☺おからハンバーグ	パン粉(小麦・大豆)	牛肉, 豚肉, ソイミミ(大豆), 豆腐(大豆), おから(大豆), 牛乳, たまご	玉ねぎ, だいこん	ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦), 花かつお	
		きゅうりとわかめの和え物	白ごま, 三温糖	わかめ	きゅうり, にんじん, コーン	特濃酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 707 kcal	たんぱく質 40.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 85.1 g	
	28 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ, あわ				
		キャベツのスープ	白ごま		キャベツ, にんじん, えのき	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお, 昆布だし	
		タッカルビ	三温糖, サラダ油(大豆), ごま油, さつまいも	鶏肉	キャベツ, にんじん, ビーマン, にんにく, しょうが	コチュジャン(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)	
		キムチ和え	白ごま, 三温糖, ごま油	もすく(えび・かに), 糸けすり	だいこん, きゅうり, にんじん	キムチの素(いか・大豆・りんご), しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦), ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 629 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 87.5 g	
🎃 ハロウィン先取り献立	29 (木)	牛乳		牛乳			
		ハロウィントースト	食パン(小麦・乳・大豆), バター(乳), グラニュー糖			ココア	
		パンプキンシチュー	じゃがいも, サラダ油(大豆)	鶏肉, 白豆ペースト, 生クリーム(乳), 牛乳	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, フロccoli, カリフラワー, はくさい	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛), こしょう	
		紅芋プリン	紅イモペースト, 三温糖	牛乳, 生クリーム(乳), 寒天, セラチン			
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 746 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 27.4 g	炭水化物 93.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 894 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 32.9 g	炭水化物 111.8 g	
🌍 世界のウチナーンチュの日	30 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ, 押し麦				
		ディエタ・デ・ポヨ	じゃがいも, マカロニ(小麦)	鶏肉	ブロッコリー, にんじん, しょうが	オレガノ, ぬちまーす, こしょう, チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆), 鶏ガラ	
		ロモ・サルタード	じゃがいも, サラダ油(大豆)	牛肉	アスパラ, 玉ねぎ, トマト, ビーマン, にんじん, にんにく	オレガノ, ぬちまーす, こしょう, 穀物酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)	
		サルサ・クリオージャ	三温糖, オリーブ油		赤たまねぎ, 玉ねぎ, 赤パプリカ, きゅうり	ぬちまーす, こしょう, レモン果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 612 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 78 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 725 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 92.1 g	



今年は沖縄県民がペルーへ移住して120周年目を迎える年です！
 1906年に36人の県民がペルーへ渡り、現在では日系ペルー人の約70%は
 沖縄にルーツを持つといわれています。
 10月30日は「世界のウチナーンチュの日」に合わせてペルー料理を提供します♡