11月 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

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

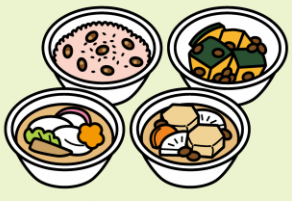
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。

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、「㈱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。

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 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
高江洲中欠食	2日(月)	牛乳		牛乳			
		コーンピラフ	米　こめ油	豚肉 無塩せきベーコン（豚）	にんにく　玉ねぎ　人参 マッシュルーム　きくらげ コーン	白ワイン　ぬちまーす こしょう　薄口醤油（小麦・大豆）　ポークブイヨン（鶏・豚）	
		チキンの トマトチーズ焼き		鶏肉　チーズ（乳）	玉ねぎ　トマト缶　バジル	ケチャップ　ぬちまーす こしょう	
		ヌードルスープ	カットスパゲティー （小麦）		玉ねぎ　きゃべつ　人参 しめじ　セロリ　パセリ	ぬちまーす　こしょう チキンブイヨン（鶏） 豚がら	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 86.6 g	

欠食	日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	4日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		さばの薬味ソースかけ	こめ油　三温糖　ごま油 でん粉	さば	長ねぎ　生姜　にんにく	酒　薄口醤油（小麦・大豆） 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		デークニーイリチー	三温糖　こめ油	豚肉　白かまぼこ （大豆）　昆布	大根　人参　いんげん こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん　酒　ポークブイヨン （鶏・豚）　ぬちまーす	
		ゆし豆腐		ゆし豆腐（大豆） アーサ 甘口白みそ（大豆） 麦みそ（大豆）	山東菜　ねぎ	花かつお	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　708　kcal	たんぱく質　34.3　g	脂質　23.6　g	炭水化物　85　g	
	5日 (木) 津波防災の日	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ツナじゃが	じゃがいも　三温糖 こめ油	ツナ	人参　玉ねぎ　糸こんにゃく 椎茸　にら　いんげん	花かつお　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）	
		ひじきの佃煮	白ごま　三温糖	ひじき　しらす干し 糸けずり	人参　椎茸	醤油（小麦・大豆）　みりん 酢（小麦）	
		フルーツミックス			みかん缶　もも缶　パイン缶 フルーツカクテル缶（もも） シークヮーサー果汁		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　654　kcal	たんぱく質　21.7　g	脂質　11.7　g	炭水化物　112.9　g	
	6日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		春巻き	米粉入り春巻き（小麦・大豆・豚）				
			サラダ油	揚げ回数②			
		野菜のオイスター炒め	三温糖　こめ油	豚肉	ブロッコリー　もやし きゃべつ　玉ねぎ　人参 きくらげ	醤油（小麦・大豆） オイスターソース（大豆） みりん　ぬちまーす	
		コーンと卵の中華スープ	でん粉	卵	クリームコーン　コーン 小松菜　白菜　人参	薄口醤油（小麦・大豆） 酒　豚がら　ポークブイヨン （鶏・豚）　ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　746　kcal	たんぱく質　22.3　g	脂質　28.2　g	炭水化物　97.5　g	
あげな中・具志川東中2年欠食	9日 (月)	牛乳		牛乳			
		梅ぞうすい	米　こめ油	鶏肉	冬瓜　人参　チンゲン菜 椎茸　梅肉（りんご・大豆） カリカリ梅	醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす　みりん 花かつお　チキンブイヨン （鶏）	
		五目豆	三温糖　ごま油　こめ油	ひじき　豚肉　絹厚揚げ （大豆）　大豆 ちきあげ（大豆）	大根　人参　たけのこ 小松菜	花かつお　醤油（小麦・ 大豆）　酒　みりん ぬちまーす	
		紅芋スイートポテト	紅芋　マーガリン（乳・ 大豆）　三温糖　黒ごま	加工乳 生クリーム（乳）	シークヮーサー果汁		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　580　kcal	たんぱく質　23.9　g	脂質　19　g	炭水化物　75.9　g	
	10日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん（ひじきたっぷり丼）	米				
		ひじきたっぷり丼（具）	三温糖　こめ油	ひじき　豚ひき肉 ひきわり大豆	人参　玉ねぎ　たけのこ 赤パプリカ　小松菜	醤油（小麦・大豆） みりん　豆板醤	
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ（大豆）　わかめ 赤みそ（大豆）　白みそ （大豆）	玉ねぎ　人参　長ねぎ しめじ	花かつお	
		くだもの			【予定】柿		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　709　kcal	たんぱく質　26.3　g	脂質　19.1　g	炭水化物　105.3　g	
	11日 (水)	牛乳		牛乳			
		バーガーパン	バーガーパン （小麦・乳・大豆）				
		白身魚フライ	国産白身魚フライ（小麦・大豆）				
			サラダ油	揚げ回数③　小麦・大豆・豚			
		コールスローサラダ	エッグケアマヨネーズ （大豆）　三温糖		きゃべつ　きゅうり　コーン 人参　シークヮーサー果汁	ぬちまーす　こしょう	
		マンハッタンクラムチャウダー	じゃがいも　オリーブ油	あさり 無塩せきベーコン（豚） 鶏肉　大豆	にんにく　玉ねぎ　セロリ きゃべつ　パセリ アスパラガス マッシュルーム　トマト缶	白ワイン　豚がら チキンブイヨン（鶏） ぬちまーす　こしょう	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　735　kcal	たんぱく質　30.4　g	脂質　29.7　g	炭水化物　83.7　g	

欠食	日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	12日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ちくわの紅葉焼き	エッグケアマヨネーズ （大豆）	ちくわ　青のり	人参ペースト		
		野菜のみそ炒め	ごま油　三温糖	豚肉　絹厚揚げ（大豆） 白みそ（大豆） 赤みそ（大豆）	きゃべつ　もやし　人参 玉ねぎ　糸こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん　花かつお ぬちまーす	
		冬瓜ともずくのすまし汁	でん粉	鶏肉　もずく	冬瓜　ねぎ　生姜	薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす　花かつお	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　619　kcal	たんぱく質　25.3　g	脂質　17.2　g	炭水化物　87.1　g	
	13日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		麻婆大根	三温糖　ごま油　でん粉 こめ油	絹厚揚げ（大豆） 豚ひき肉　ひきわり大豆 赤みそ（大豆）	大根　玉ねぎ　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・ごま・大豆） 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）	
		ひじき焼売	ジャンボひじきしゅうまい（小麦・豚・鶏・大豆）				
		中華あえ	白ごま　三温糖　ごま油		きゅうり　白菜　もやし 人参	醤油（小麦・大豆）　特濃酢 （小麦）　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　712　kcal	たんぱく質　24.8　g	脂質　22.5　g	炭水化物　100.7　g	
具志川東中欠食	16日 (月)	牛乳		牛乳			
		２色芋ごはん	米　紅芋　さつまいも こめ油	豚肉　油揚げ（大豆）	椎茸　人参　あお豆（大豆）	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	
		さばの白みそ焼き	三温糖　こめ油	さば 甘口白みそ（大豆） 白みそ（大豆）		酒　みりん	
		大根汁	じゃがいも	豆腐（大豆）	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ　778　kcal	たんぱく質　35　g	脂質　27　g	炭水化物　89　g	
	17日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		プルコギ風豚丼（具）	三温糖　ごま油　でん粉 白ごま	豚肉	生姜　人参　きゃべつ もやし　にら　玉ねぎ　椎茸	酒　醤油（小麦・大豆） コチジャン（大豆） ぬちまーす　みりん	
		白菜のツナあえ	三温糖	ツナ	白菜　きゅうり　人参	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）　ぬちまーす	
		卵スープ	ごま油　でん粉	卵　ゆし豆腐（大豆）	えのき　ねぎ	花かつお　醤油（小麦・ 大豆）　ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　609　kcal	たんぱく質　27.8　g	脂質　15.8　g	炭水化物　85.4　g	
	18日 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		クリームシチュー	じゃがいも　小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	鶏肉　脱脂粉乳　白花豆 ＆白いんげん豆ペースト 生クリーム（乳）	人参　玉ねぎ　かぼちゃ マッシュルーム　小松菜	豚がら　ぬちまーす こしょう	
		花野菜サラダ	三温糖　ごま油	ツナ	ブロッコリー　カリフラワー 人参　きゅうり　きゃべつ コーン	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）　りんご酢 ぬちまーす	
		くだもの			【予定】りんご		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　722　kcal	たんぱく質　29.9　g	脂質　21.5　g	炭水化物　102　g	
	19日 (木) 食育の日・琉球料理の日	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ソーキ汁		豚ソーキ　結び昆布 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	大根　人参　山東菜	花かつお　豚がら	
		ししゃものシークヮーサーソースかけ	三温糖　でん粉	子持ししゃも	シークヮーサー果汁 レモン果汁	りんご酢	
		ひじきと麸炒め	湿麸（小麦・大豆） 三温糖　こめ油	ひじき　鶏肉 油揚げ（大豆） ちくわ　大豆	人参　玉ねぎ　小松菜 きゃべつ	醤油（小麦・大豆）　みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　797　kcal	たんぱく質　36.2　g	脂質　30.6　g	炭水化物　93.2　g	

欠食	日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	20日 (金)	牛乳		牛乳			
		中華めん（ぬちまーすラーメン）	中華めん（小麦・大豆）				
		ぬちまーす ラーメン（汁）（ぬちまーすラーメン）	こめ油　ごま油	豚肉　なると	もやし　小松菜　コーン 長ねぎ　にんにく　生姜	薄口醤油（小麦・大豆） 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	
		大学芋	紅芋　サラダ油　三温糖 水あめ　黒ごま	揚げ回数①		醤油（小麦・大豆）　みりん	
		鶏と野菜炒め	こめ油	鶏肉	きゃべつ　ごぼう　人参 きくらげ　ピーマン	醤油（小麦・大豆） オイスターソース（大豆） ぬちまーす　こしょう	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　787　kcal	たんぱく質　30.1　g	脂質　27.1　g	炭水化物　102.1　g	
高江洲中2年欠食	24日 (火) 和食の日	牛乳		牛乳			
		雑穀ごはん	米　丸麦　精白もちきび 胚芽押麦　黒米　赤米				
		さんまの蒲焼き	でん粉　サラダ油 三温糖　水あめ　白ごま	さんま 揚げ回数②	生姜	醤油（小麦・大豆）　みりん 酒	
		柚子あえ	三温糖	鶏ささみチャンク	白菜　大根　小松菜　人参 シークヮーサー果汁　ゆず	薄口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）	
		きのことはんぺんのすまし汁	手まり麸（小麦）	はんぺん（大豆・やまいも）	しめじ　えのき　椎茸　大根 人参　みつば	薄口醤油（小麦・大豆） みりん　花かつお　だし昆布 ぬちまーす	
		おはぎきな粉	おはぎきな粉（大豆）				
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　837　kcal	たんぱく質　28.4　g	脂質　24.3　g	炭水化物　122.4　g	
高江洲中2年欠食	25日 (水)	牛乳		牛乳			
		クーブジューシー	米　こめ油	豚肉　昆布　白かまぼこ （大豆）	人参　椎茸	醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん　酒　ぬちまーす 花かつお　ポークブイヨン （鶏・豚）	
		まぐろの香味焼き	三温糖　ごま油	まぐろ	生姜　にんにく	醤油（小麦・大豆）　酒 みりん	
		さつま汁	さつまいも　じゃがいも	豚肉　ゆし豆腐（大豆） 麦みそ（大豆）	ごぼう　人参　大根　椎茸 ねぎ	豚がら　花かつお ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　723　kcal	たんぱく質　40.8　g	脂質　18.3　g	炭水化物　94　g	
高江洲中2年欠食	26日 (木)	牛乳		牛乳			
		スパゲティナポリタン	スパゲティ（小麦） こめ油	無塩せきベーコン（豚） 無塩せきウインナー （豚）	人参　玉ねぎ　ピーマン マッシュルーム　にんにく	シママース　トマトピューレ ケチャップ　ウスターソース （りんご・大豆） ぬちまーす　こしょう ポークブイヨン（鶏・豚）	
		くがにゆで卵		卵			
		彩りサラダ	アーモンド　三温糖 エッグケアマヨネーズ （大豆）		小松菜　人参　もやし きゅうり　あお豆（大豆） 大根　コーン	醤油（小麦・大豆）　特濃酢 （小麦）　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　657　kcal	たんぱく質　26.9　g	脂質　28.1　g	炭水化物　69.4　g	
	27日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		秋野菜カレー	じゃがいも　さつまいも 小麦粉　マーガリン （乳・大豆）　こめ油	鶏肉　脱脂粉乳	玉ねぎ　人参　かぼちゃ しめじ　えのき　なす ピーマン　セロリ	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）　チキンブ イヨン（鶏）　ぬちまーす	
		即席漬け	白ごま　三温糖	糸けずり	大根　人参　白菜　きゅうり シークヮーサー果汁	特濃酢（小麦）　薄口醤油 （小麦・大豆）　ぬちまーす	
		くだもの			【予定】みかん		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　711　kcal	たんぱく質　22.8　g	脂質　17.5　g	炭水化物　113.6　g	
具志川中欠食	30日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		レバー南蛮	小麦粉　でん粉 サラダ油　三温糖	豚レバー 揚げ回数③	長ねぎ　きゅうり	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） 七味唐辛子（ごま）	
		大根のそぼろ煮	三温糖　でん粉　こめ油	豚ひき肉　ひきわり大豆	大根　人参　玉ねぎ　小松菜 きくらげ　生姜	醤油（小麦・大豆）　酒 みりん　ポークブイヨン （鶏・豚）　花かつお ぬちまーす	
		にら玉汁		卵　豆腐（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	にら　もやし　人参　えのき	花かつお	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　758　kcal	たんぱく質　31.1　g	脂質　25.5　g	炭水化物　96.6　g	