11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

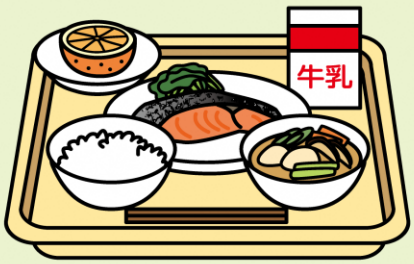
11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

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

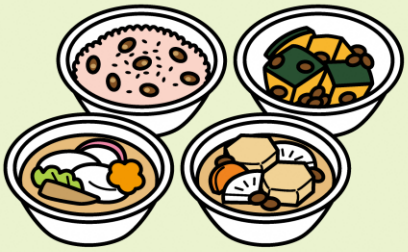
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「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



アレルギー表示について

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、「㈱ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」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 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)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
		牛乳		牛乳			
		スヌイジューシー	こめ,ラード	豚肉,もずく,油揚げ(大豆)	にんじん,こねぎ, しいたけ	料理酒,しょうゆ(大豆・ 小麦),みりん,ぬちまーす 花かつお	
	2	ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆),アーサ, 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		花かつお	
	(月)	フーイリチー	車麸(小麦),サラダ油(大豆)	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)	
		黒糖アガラサー	小麦粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 695 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 19.3 g	炭水化物 97.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 833 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 116.8 g	
		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), 粉末アーモンド, 脱脂粉乳(乳)	揚げ油②		
	4	ポトフ	じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ,にんじん, キャベツ	鶏ガラ,ぬちまーす, チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏・大豆),こしょう	
	(水)	かぼちゃのグラタン	サラダ油(大豆)	鶏肉,牛乳,チーズ(乳)	かぼちゃ,ブロッコリー, 玉ねぎ,パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・ 大豆・鶏・牛)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 77.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 777 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 29.1 g	炭水化物 91.3 g	
⛑防災の日献立🍙		牛乳		牛乳			
		ごはん	こめ				
	5	ツナじゃが	じゃがいも, サラダ油(大豆)	ツナ	にんじん,玉ねぎ, 糸こんにゃく,しいたけ, にら,インゲン	花かつお,しょうゆ(大豆・ 小麦),料理酒,みりん, ぬちまーす	
	(木)	ひじき佃煮	白ごま,三温糖	ひじき,糸けずり, ちりめん	にんじん,しいたけ	しょうゆ(大豆・小麦) ,みりん,穀物酢(小麦)	
		フルーツミックス			みかん,パイン,黄桃	シークヮーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal	たんぱく質 16.6 g	脂質 13.7 g	炭水化物 87.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 16.4 g	炭水化物 101.8 g	
小学部 欠食		牛乳		牛乳			
		キムタクごはん	こめ,サラダ油(大豆)	豚肉	白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば), たくあん,長ねぎ		
	6	トックスープ	煮込み用餅(大豆),ごま油	牛肉,たまご,豆腐(大豆)	にんじん,こねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
	(金)	チャプチェ	はるさめ,三温糖, サラダ油(大豆),ごま油	豚肉	玉ねぎ,しいたけ, 赤ピーマン,ピーマン, にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒,こしょう, オイスターソース(小麦・ 大豆)	
		花野菜の和え物	三温糖,ごま油	ツナ,ちりめん	ブロッコリー,にんじん カリフラワー,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 20.5 g	炭水化物 85.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 833 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 24.5 g	炭水化物 117.3 g	
		牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
	9	もずくのすまし汁		もずく	にんじん,小松菜	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし	
	(月)	デークニンブサー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,こんぶ,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	
		くるま麸のナゲット	くるま麸と鶏肉のナゲット(小麦・大豆・鶏)				
		プリン	あじわいプリン【鉄・ Ca】(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.9 g	炭水化物 91.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 691 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 98 g	

	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)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
		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, しいたけ,グリンピース, たけのこ	鶏ガラ,しょうゆ(大豆・ 小麦),みりん,料理酒, ぬちまーす,オイスター ソース(小麦・大豆)	
	10	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,しょうが, チンゲン菜	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	
	(火)	ひじきツナ和え	三温糖	ひじき,ツナ	だいこん,きゅうり, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), シークヮーサー果汁, 特濃酢(小麦)	
		しゅうまい	大焼売 Fe&ファイバー(小麦・大豆・鶏・豚)				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物 72.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 23.8 g	炭水化物 85.7 g	
		牛乳		牛乳			
		しあわせスイートブール	あみパン(小麦・乳・大豆), 無塩バター(乳), グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご			
	11	コンソメスープ	じゃがいも	無添加ベーコン(豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ,セロリ, キャベツ	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,鶏ガラ	
	(水)	ハニーマスタードチキン	はちみつ,オリーブ油	鶏肉	にんにく	マスタード,料理酒, ぬちまーす	
		豆乳ブラマンジェ	豆乳ブラマンジェ(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 691 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 31.5 g	炭水化物 73 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 793 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 35.7 g	炭水化物 85.2 g	
☆ペロリ1位リクエスト☆		牛乳		牛乳			
		☆チキンカレー ルウ	じゃがいも,でん粉	鶏肉	玉ねぎ,にんじん, ピーマン,かぼちゃ	カレールウ(小麦・大豆・ 鶏・牛),トマトピューレー, カレー粉	
	12	☆チキンカレー こめ	こめ,押し麦				
	(木)	☆ゆで卵		たまご			
		キャベツサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,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, シークヮーサー果汁, こしょう	
		くだもの			みかん【予定】		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 694 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 93.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 814 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 26 g	炭水化物 111.7 g	
		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
	13	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	
	(金)	さばの塩焼き		さば		ぬちまーす	
		きんぴられんこん	三温糖,白ごま, サラダ油(大豆)	豚肉	れんこん,にんじん, こんにゃく,きぬさや	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,七味唐辛子	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 76.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 713 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 90.6 g	
		牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
	16	冬瓜ともずくの生姜スープ		もずく,鶏肉	とうがん,こねぎ, しょうが	ぬちまーす,鶏ガラ しょうゆ(大豆・小麦)	
	(月)	プルコギ	三温糖,ごま油, サラダ油(大豆)	豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,しめじ,にら	料理酒,しょうゆ(大豆・ 小麦)	
		中華ポテト	中華ポテト				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 664 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 22.7 g	炭水化物 91.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 757 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 25.6 g	炭水化物 103.8 g	
		牛乳		牛乳			
	19	豆乳担々めん	ごま油,白ねりごま, 中華めん(小麦・大豆)	豚肉,牛肉,豚レバー, 豆乳(大豆),赤みそ(大豆)	玉ねぎ,しいたけ,小松菜, にんにく,しょうが,こねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす	
	(木)	チョレギサラダ	ごま油,白ごま	のり	キャベツ,きゅうり, にんじん,コーン,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,中華だし (小麦・乳・大豆・鶏・豚)	
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 21.6 g	炭水化物 68.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 25.6 g	炭水化物 80.6 g	

	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)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
首里城再建お祝い献立✿	20 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	こめ,黒米				
		イナムドゥチ	サラダ油(大豆)	豚肉,かまぼこ(大豆), 甘口白みそ(大豆)	しいたけ,とうがん, しょうが,こねぎ, こんにゃく	料理酒,ぬちまーす, 花かつお	
		クーブイリチー	三温糖,サラダ油(大豆)	刻み昆布,豚肉	角切大根,にんじん, にら,こんにゃく	花かつお,しょうゆ(大豆・ 小麦),ぬちまーす	
		津堅人参サーターアンダギー	小麦粉,グラニュー糖	たまご 揚げ油③(小麦・乳・大豆) にんじん		ベーキングパウダー, 津堅にんじんパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 15 g	炭水化物 92.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 731 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 18.4 g	炭水化物 109.5 g	
和食の日献立	24 (火)	牛乳		牛乳			
		雑穀ごはん	こめ,雑五穀				
		きのことはんぺんのすまし汁	手まり麸(小麦)	はんぺんおわん種 (大豆・やまいも)	しめじ,えのき,しいたけ, だいこん,にんじん, みつば	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,花かつお,昆布だし, ぬちまーす	
		さんまの蒲焼	でん粉,サラダ油(大豆), 三温糖,水あめ,白ごま	さんま	しょうが	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒	
		からし菜のゆず和え	白ごま,白ねりごま, 三温糖,ごま油	豆腐(大豆),ツナ, 白みそ(大豆)	からしな,にんじん,ゆず	特濃酢(小麦)	
		きな粉おはぎ	きな粉おはぎ(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 758 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 26.3 g	炭水化物 100 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 869 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 29.5 g	炭水化物 116.8 g	
	25 (水)	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	小麦粉,サラダ油(大豆), バター(乳)	あさり,白花豆ペースト, 牛乳	にんじん,ブロッコリー, 玉ねぎ,セロリ	チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏・大豆), 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)	
		ごぼうサラダ	白ごま,三温糖, マヨネーズ(卵・大豆), アーモンド		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)	
		ももゼリー	果汁たっぷり 国産ももゼリー(VC&Fe) (もも)				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 30 g	炭水化物 69.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 854 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 36.3 g	炭水化物 90.1 g	
	26 (木)	牛乳		牛乳			
		もずく丼	こめ,サラダ油(大豆), 三温糖,でん粉	もずく,豚肉,牛肉, 豚レバー,大豆	小松菜,玉ねぎ,にんじん, にんにく	料理酒,みりん,こしょう, しょうゆ(大豆・小麦), 花かつお,ぬちまーす, 豆板醤(大豆・小麦)	
		厚揚げと野菜の味噌汁		厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	キャベツ,にんじん, しめじ,こねぎ	花かつお	
		大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,サラダ油(大豆), 白ごま,水あめ,三温糖	大豆,カエリ 揚げ油①		しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 78.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 809 kcal	たんぱく質 38.3 g	脂質 25.7 g	炭水化物 101 g	
	27 (金)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		タッカンマリ風スープ	じゃがいも,押し麦	鶏肉	はくさい,にんじん, だいこん,長ねぎ, にんにく,しょうが	ぬちまーす,花かつお, 鶏ガラ,しょうゆ(大豆・ 小麦)	
		豚キムチ炒め	サラダ油(大豆),ごま油	豚肉,厚揚げ(大豆)	白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば), キャベツ,にんじん, しめじ,にら,にんにく	キムチの素(いか・大豆・ りんご),しょうゆ(大豆・ 小麦)	
		ちりめん入りナムル	三温糖,ごま油	ちりめん	ほうれん草,もやし, にんじん,きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 702 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 29.8 g	炭水化物 77.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 835 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 35.8 g	炭水化物 91.8 g	

揚げ油④(小麦・乳・大豆・卵)