



11月給食だより

うるま市石川学校給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



ぬちまーす week

(11/2(月)～11/6(金))

うるま市の学校給食では、平成22年度から世界一ミネラルの多い塩としてギネス認定を受けた『ぬちまーす』を毎月、150kgをうるま市児童生徒へ無償提供していただいています。今年度で、10年を迎えることができました。ぬちまーす無償提供10周年を記念して、うるま市全調理場において『ぬちまーす』を使用した献立が登場します。お楽しみに～♪



11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録されました。和食の日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、制定されました。学校給食でも、ごはんを主食とした献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。



アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルゲンを記入しています。
- アレルゲンは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・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・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるのでアレルゲンを表示しています。
- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。
- ★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」を使用しています。
- ★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

行事日	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
		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(月)	牛乳				牛乳				
	紅芋たきこみごはん	米、麦、こめ油、紅いも			ちきあぎ(大豆)、豚肉		ごぼう、にんじん、椎茸、青ねぎ		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、ホーグ(豚)、鶏、豚)、花かつお、酒
	いわしの生姜煮				いわしの生姜煮(小麦・大豆)				
	きゃべつのごまあえ	ごま、ごま油、三温糖			しらす(えび・かに)、糸けすり		キャベツ、きゅうり、にんじん		ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)
	くだもの								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	607 kcal	たんぱく質	22 g	脂質	20.4 g	炭水化物	76 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	756 kcal	たんぱく質	27.1 g	脂質	25.2 g	炭水化物	96.2 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
		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	
4	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	もずくのすまし汁	大豆油	もずく(えび・かに)、鶏肉	しょうが、とうがん、にんじん、椎茸、青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、酒
	グルクンのアーサソースかけ	でん粉、三温糖、小麦粉、大豆油	グルクン、アーサ(えび・かに)	シークワーサー果汁、たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、酢(小麦)
	フーイリチー	大豆油、麩(小麦)	無添加ポーク(鶏・豚)、鶏卵	からしな、キャベツ、にんじん、もやし	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 582 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 75.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 746 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 102.3 g
揚げ油4回目(エビ・小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚・かに)					
5	牛乳		牛乳		
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす
	冬瓜のカレー煮込み	じゃがいも、大豆油、でん粉	厚揚げ(大豆)、豚肉、無添加ポーク(鶏・豚)	こまつな、とうがん、にんじん、椎茸、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒、カレールー(小麦・大豆・牛・豚)、花かつお
	ちくわと野菜のあえもの	ごま油、三温糖、ごま	ちくわ(大豆)	こまつな、にんじん、はくさい、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 14.9 g	炭水化物 82.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 111.7 g
6	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	中身汁	大豆油	中身、豚肉、カステラかまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、しょうが、青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお、酒
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす
	クーフィリチー	三温糖、大豆油	昆布、ちきあぎ(大豆)、豚肉	いんげん、こんにゃく、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、酒、花かつお
	ぬちまーす大福	大福(乳・ゼラチン)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.4 g	炭水化物 75.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 100.5 g	
9	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	具だくさんみそ汁	じゃがいも	厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	たまねぎ、にんじん、はくさい、白ねぎ	花かつお
	鯖のごまマヨ焼き	ごま	さわら、白花生豆&白いんげん豆ペースト		こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆)
	こんにゃくの甘辛いいため	三温糖、大豆油	牛肉	こんにゃく、いんげん、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、七味唐辛子(ごま)、酒
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.3 g	炭水化物 79.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 805 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 24.7 g	炭水化物 108.1 g
10	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	ハヤシライス	じゃがいも、大豆油、小麦粉	牛肉	たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	こしょう、ケチャップ、とんかつソース(りんご)、ぬちまーす、酒、ハヤシルー(小麦・大豆・牛)、デミグラスソース(小麦・鶏)、豚から
	枝豆			枝豆(大豆)	ぬちまーす
	フルーツヨーグルト	ナタデココ	ヨーグルト(乳)	パイン缶、バナナ、みかん缶、もも缶	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 96.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 850 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 23 g	炭水化物 131.1 g
11	牛乳		牛乳		
	もちきびごはん	もちきび、米			
	中華コーンスープ	大豆油、でん粉	鶏卵、豆腐(大豆)、無添加ハム(豚・大豆)	コーン、チンゲン菜、にんじん、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、酒
	チンジャオロース	でん粉、三温糖、大豆油	牛肉、豚肉	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、酒、豆板醤(大豆)
	もやしキムチ		しらす(えび・かに)、糸けすり	キャベツ、きゅうり、もやし	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 537 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 14.1 g	炭水化物 76.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 690 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 15.9 g	炭水化物 104.4 g

ぬちまーす寄贈10周年

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
		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	
12 (木)	牛乳		牛乳		
	きなこあげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)、はったい粉、黒糖、三温糖、大豆油	きな粉(大豆)	揚げ油1回目(小麦・乳・大豆)	
	ポトフ	じゃがいも、大豆油	鶏肉、無添加ウインナー(豚)	しめじ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、ワイン
	グリーンサラダ		ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン	ぬちまーす、和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 599 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 23.1 g	炭水化物 72.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 27.1 g	炭水化物 87.7 g
13 (金)	牛乳		牛乳		
	秋のかおりおこわ	こめ油、もち米、米、粟	鶏肉、油揚げ(大豆)	あお豆(大豆)、ごぼう、しめじ、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒
	魚のもみじ焼き		ホキ	黄ピーマン、赤ピーマン、裏ごし人参、乾パセリ	こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆)
	れんこんのごまマヨあえ	ごま	ツナ	きゅうり、コーン、にんじん、れんこん	しょうゆ(小麦・大豆)、ノンエッグマヨネーズ(大豆)
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 654 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 25.4 g	炭水化物 79.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 825 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 32.7 g	炭水化物 99.9 g	
16 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	マーボー大根	でん粉、大豆油	大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉、麦みそ(大豆)	きくらげ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、椎茸、にんにく、しょうが、たけのこ	豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)、オスターソース、こしょう、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)
	パンウースー	ごま、ごま油、三温糖、春雨	無添加ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)
	黄金芋ごま団子	黄金芋ごま団子(ごま)、大豆油		揚げ油2回目(小麦・乳・大豆・ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 634 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 101.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 798 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.3 g	炭水化物 131.2 g	
17 (火)	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	じゃがいも、小麦粉、大豆油	鶏肉、生クリーム(乳)、脱脂粉乳、無添加ベーコン(豚)、あさり	コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、マッシュルーム、にんにく	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、ワイン
	ウインナー		無添加ウインナー(豚)		
	チリコンカン	大豆油	レッドキドニー、牛肉、大豆、大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	ウスターソース、こしょう、チリソース、チリパウダー、ケチャップ、トマトピューレ、ポークフィヨン(鶏・豚)、ワイン、ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 696 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 76.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 806 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 31.1 g	炭水化物 89.4 g	
18 (水)	牛乳		牛乳		
	鶏めし	こめ油、米	鶏肉、油揚げ(大豆)	あお豆(大豆)、ごぼう、にんじん、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、ネギ(鶏)、花かつお、酒
	五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)	揚げ油3回目(小麦・乳・大豆・ごま・豚・さけ)	
	野菜の塩昆布和え	三温糖、ごま	塩昆布(小麦・大豆)、しらす(えび・かに)、糸けずり	きゅうり、にんじん、はくさい、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 23.9 g	炭水化物 80.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 812 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 30.8 g	炭水化物 103.5 g	
19 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	チムシンジ	じゃがいも、大豆油	赤みそ(大豆)、豚肉、豚レバー、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、白ねぎ	花かつお、酒
	卵入り人参シリシリ	大豆油	鶏卵、豚肉	たまねぎ、にら、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酒、こしょう
	豚肉入り油みそ	三温糖、大豆油	甘口白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、豚肉	しょうが	みりん、酒
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 86.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 18.5 g	炭水化物 116.2 g	



いい芋の日



食育の日



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	
		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		
20 (金)	牛乳		牛乳			
	きのこのペペロンチーノ	オリーブ油、スパゲティ(小麦)、大豆油	無添加ベーコン(豚)	えのき、しめじ、エリンギ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、とうがらし、ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏)、ワイン	
	チキンのトマトソースかけ	三温糖	鶏肉	たまねぎ、トマト缶、にんにく	ウスターソース、こしょう、ケチャップ、ぬちまーす、みりん、トマトソース(大豆)	
	ココロサラダ		ミックスビーンズ	あお豆(大豆)、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	こしょう、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、フレンチクリーム	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 522 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 21.4 g	炭水化物 57.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 26.3 g	炭水化物 73.6 g		
24 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	根菜のみそ汁	さつまいも、大豆油	赤みそ(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)、豆腐(大豆)	こまつな、しめじ、だいこん、にんじん、しょうが	花かつお、酒	
	さばのみそだれかけ	三温糖	さば、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒	
	ひじき入りきんぴらごぼう	ごま、ごま油、三温糖、大豆油	ちきあぎ(大豆)、ひじき、鶏肉	ごぼう、にら、にんじん、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)、酒	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 623 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 82 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 800 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 22.1 g	炭水化物 112 g		
25 (水)	牛乳		牛乳			
	もずくぞうすい	米、大豆油	もずく(えび・かに)、豚肉	こまつな、だいこん、にんじん、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、酒	
	きびなごのから揚げ	大豆油、小麦粉、でん粉	きびなご	揚げ油4回目(小麦・乳・大豆・ごま・豚・さけ)	こしょう、ぬちまーす	
	豆腐チャンプルー	大豆油	豆腐(大豆)、ツナ缶(大豆)	キャベツ、にら、にんじん、もやし	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	黒糖蒸しケーキ	蒸しケーキ(小麦・乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 493 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 58.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 71.4 g		
26 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	うるまのまーさん汁		厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	※うるま市産の野菜(とうがん、にら、もやし)	花かつお	
	山城牛のサイコロステーキ	大豆油	県産和牛	にんにく	和風おろしソース(小麦・大豆・りんご)こしょう、ぬちまーす、ワイン	
	シークワサーサラダ	ごま油、三温糖		きゅうり、コーン、シークワサー果汁、だいこん、にんじん、ブロッコリー	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 754 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 36.7 g	炭水化物 72 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 953 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 44.2 g	炭水化物 97.5 g		
27 (金)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン	中華めん(小麦・大豆)				
	汁	大豆油	なると(大豆)、赤みそ(大豆)、豚肉	きくらげ、キャベツ、コーン、にんじん、もやし、白ねぎ、にんにく、しょうが	豆板醤(大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、赤だし(大豆・さば・鶏)、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)、豚から、酒	
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	でん粉、大豆油	豚肉	たけのこ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、はくさい、ピーマン、椎茸、くわい、にんにく	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ホーagen(鶏・豚)、酒、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 503 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 14.8 g	炭水化物 66.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 17.2 g	炭水化物 86.4 g		
30 (月)	牛乳		牛乳			
	カレーうどん	うどん(小麦)、大豆油	なると(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)	きくらげ、こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、椎茸、白ねぎ、にんにく	カレー粉、ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークブイヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒、カレーパウダー(小麦・大豆・鶏・牛)	
	じゃがいものベーコン炒め	じゃがいも、マーガリン(乳・大豆)	無添加ベーコン(豚)	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 441 kcal	たんぱく質 17 g	脂質 17.1 g	炭水化物 54.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 536 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 67.9 g	