



令和2年度

11月給食だより

☆今月の目標☆
感謝の気持ちを
込めて食べよう

朝晩、涼しい風が吹くようになり、太陽の日差しもだんだんと柔らかくなってきました。日が暮れるのも早くなり、ようやく秋の季節らしくなってきました。11月は、遠足など子供たちの楽しみにしている行事があります。
風邪などをひかないよう、手洗い・うがいを徹底し、体調管理を心がけましょう。

「食事のあいさつ」に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれに意味があります。

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たち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。



うるま市では毎月「ぬちまーす」さんより、ぬちまーすの無償提供があります。
栄養たっぷりのぬちまーす。給食での味づけには欠かせない「命の塩(ぬちまーす)」です。



アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
アレルギー源は、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。

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ギー表示をしています。
- ★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、「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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

★おやつアレルギー表記⇒《 》内に表記しています。

1日に必要な栄養量(昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	73.9 g
-------------------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	--------



欠食行事等	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
(月)	2日	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豆腐の中華煮	ごま油(ごま・大豆) かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉	生姜 人参 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ しいたけ たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 おろしにんにく みりん オイスターソース ぬちまーす	
		にらまんじゅう	にらまんじゅう(豚・大豆・たまご・ごま・小麦)				
		カクテキ	はちみつ 三温糖	糸げすり	大根 きゅうり	キムチの素(りんご・大豆・魚介類・えび・小麦・鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		※3.4歳児:キムチなし 【野菜のはちみつレモン漬】					
		★ソースせんべい	ソースせんべい				
		★野菜ジュース	野菜ジュース⇒《りんご》				
(水)	4日	牛乳		牛乳			
		大豆入りたきこみごはん	米 押し麦 こめ油 白ごま	鶏肉 ゆで大豆 チキアギ(大豆)	人参 ねぎ たけのこ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
		さばのぬちまーす焼き		さば		料理酒 ぬちまーす	
		白菜のごま和え	三温糖 すりごま	しらす(エビ・カニ)	白菜 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		くだもの			ネーブル(予定)		
		★栗カステラまんじゅう	栗カステラまんじゅう⇒《卵・小麦・乳・大豆》				
★スイートポリコーン	スイートポリコーン						

欠食行事等	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
勝連小1・2・3・4・6年欠食 幼稚園(お弁当の日)	5日 (木)	牛乳		牛乳			揚げ油① 大豆
		みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 しいたけ チンゲン菜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		いが栗揚げ	くり さつま芋 三温糖 小麦粉 そうめん(小麦) 大豆油			ぬちまーす	
		野菜ときのこの和え物	すりごま 三温糖 ごま油(ごま・大豆)	ツナ	小松菜 もやし 人参 しめじ	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		★レーズンロールパン ★ココア豆乳	レーズンロールパン⇒《小麦・卵》 ココア豆乳⇒《大豆》				
勝連小6年欠食 ぬちまーす献立	6日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油② 大豆・小麦
		もずく丼 ※3.4歳児:豆板醤なし	米 麦 三温糖 こめ油 かたくり粉 ごま油(ごま・大豆)	もずく(エビ・カニ) 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ コーン 人参 小松菜 生姜	おろしにんにく 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 豆板醤 ぬちまーす	
		うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		うじら豆腐	三温糖 白ごま かたくり粉 大豆油	豆腐(大豆) すり身(大豆) たまご ひじき	にら あお豆(大豆) 人参	しょうゆ(小麦・大豆)	
		ぬちまーす 大福	ぬちまーす大福 (乳成分・ゼラチン)				
★シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー⇒《オレンジ》						
	9日 (月)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		カレーポトフ ※3.4歳児:こしょうなし	じゃが芋	鶏肉 ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ しめじ	チキンブイヨン(鶏) こしょう ぬちまーす カレー粉 しょうゆ(小麦・大豆)	
		和風スクランブルエッグ ※3.4歳児:こしょうなし	こめ油	ツナ たまご 豆腐(大豆)	人参 コーン パセリ	おろしにんにく 白ワイン ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			ネーブル(予定)		
★押し麦入りぜんざい ★小魚スナック	押し麦入りぜんざい 小魚スナック⇒《小麦・えび》						
	10日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		うちなーみそ汁	じゃが芋	豚肉 豆腐(大豆) たまご 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 山東菜 ねぎ	ぬちまーす 花かつお	
		ちくわの磯辺焼き	マヨネーズ(大豆)	ちくわ(大豆) 糸けずり 青のり粉		しょうゆ(小麦・大豆)	
		ふーいりちー	湿っぶ(小麦) こめ油	ツナ 豚肉	キャベツ 人参 もやし にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
★ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリーヨーグルト⇒《乳》						
	11日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油③ 大豆・ 小麦・ たまご
		和風スパゲティ ※3.4歳児:こしょうなし	スパゲティ(小麦) オリーブ油	ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ パセリ しいたけ マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ポークブイヨン(豚・鶏)ぬちまーす	
		ミニハムカツ	大豆油	ミニハムカツ(小麦・ 乳成分・大豆・鶏・豚)			
		コブサラダ	三温糖 コブサラダドレッシング (たまご・乳・大豆)	ヨーグルト(乳)	ブロッコリー かぼちゃ 赤パプリカ きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
		小魚アーモンド	小魚アーモンド(アーモンド ごま)				
★焼き芋 ★胚芽スティック	焼き芋 胚芽スティック⇒《小麦・乳》						
お弁当の日	12日 (木)	牛乳		牛乳			
		キムタクごはん	米 麦 こめ油 ごま油(ごま・大豆)	豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・ 大豆・さば) 長ねぎ 千切りたくあん 人参	ぬちまーす こしょう 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
		チヂミ	チヂミ (小麦・たまご・大豆)				
		バンワースー	春雨 三温糖 白ごま ごま油(ごま・大豆)	ハム(豚・大豆・鶏)	もやし 人参 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦)	
		くだもの			ネーブル(予定)		
★胚芽パン ★マーマレードジャム	胚芽パン⇒《小麦・乳・卵》 マーマレードジャム⇒《オレンジ》						

欠食行事等	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	
13日 (金)	牛乳			牛乳				
	ごはん		米					
	大根のそぼろ煮		こめ油 三温糖 かたくり粉	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	大根 生姜 人参 小松菜 しいたけ こんにゃく	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
	さばのゆずあんかけ		三温糖 かたくり粉	さば		料理酒 ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) ゆずの華 ミツカン酢(小麦)		
	梅みそ 		三温糖 白ごま こめ油	赤みそ(大豆) 系げずり 白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	みりん		
	★千歳飴 ★よろこんぶ(昆べー)		千歳飴 よろこんぶ(昆べー)					
16日 (月)	牛乳			牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	野菜とチキンとトマト煮 ※3.4歳児:こしょうなし		じゃが芋 三温糖 こめ油	鶏肉 ゆで大豆	人参 玉ねぎ プルーン ブロッコリー トマト トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)		
	魚のペッパー焼き ※3.4歳児:こしょうなし 【魚のソルト焼き】		オリーブ油	ホキ		ぬちまーす こしょう 白ワイン おろしにんにく		
	紅いもジャム		紅いも 粉黒糖 グラニュー糖 バター(乳)			シークァーサー果汁		
	★うむくじアンダギー		うむくじアンダギー					
17日 (火)	牛乳			牛乳				
	ツナライス ※3.4歳児:こしょうなし		米 こめ油	ツナ ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ コーン あお豆(大豆)	白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)		
	フラワーグラタン		フラワーグラタン(乳・小麦・大豆・豚)					
	グリーンサラダ		野菜ドレッシング(小麦・ 大豆・鶏・豚・りんご) 三温糖 白ごま	鶏ささみチャック	ブロッコリー キャベツ 大根 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	くだもの				りんご(予定)			
	★焼き大豆 ★ジョア(マスカット)		焼き大豆《大豆》 ジョア(マスカット)⇒《乳》					
18日 (水)	牛乳			牛乳				
	WA!牛丼 		米 三温糖 こめ油 かたくり粉	牛肉	生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん おろしにんにく ぬちまーす		
	アーサと卵のスープ			アーサ(エビ・カニ) たまご豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 大根 えのき	花かつお 煮干し(さば) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	キャベツの梅酢和え		すりごま 三温糖	ツナ 系げずり	キャベツ きゅうり 人参 もやし 梅肉(大豆・りんご)	ミツカン酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)		
	★プルーン入りアップルパイ		プルーン入りアップルパイ⇒《卵・乳・小麦・大豆・りんご》					
お弁当の日 19日 (木)	牛乳			牛乳				
	ぬちまーすごはん		米			ぬちまーす		
	芋もち入りみそ汁		じゃが芋 芋もち	鶏肉 豆乳(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 長ねぎ 生姜 こんにゃく	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)		
	鶏肉の照り焼き		三温糖 水あめ	鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒		
	白菜のアーモンド和え		粉末アーモンド 三温糖	系げずり	白菜 小松菜 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークァーサー果汁 ミツカン酢(小麦) ぬちまーす		
	★宮城島のまんじゅう		宮城島のまんじゅう⇒《小麦》					

欠食行事等	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
平敷屋小学校欠食	20日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油④ 大豆・小麦・たまご・乳成分・鶏・豚・ごま
		ごはん	米				
		じゃが芋とさつまいものうま煮	じゃが芋 さつまいも 三温糖 こめ油	ちくわ(大豆) 鶏肉	玉ねぎ 人参 生姜 こんにゃく 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん 花かつお ぬちまーす	
		小さいわしの南蛮漬け	かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油	小さいわし	長ねぎ きゅうり 人参	ぬちまーす ミツカン酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			ネーブル(予定)		
		★するめ ★ピーチジュース	するめ⇒《イカ》 ピーチジュース⇒《りんご・もも》				
平敷屋小6年欠食	24日 (火)	牛乳		牛乳			
		わかめとジャコの炊き込みごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 わかめ しらす(エビ・カニ) かまぼこ(大豆)	人参 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
		ひじきと野菜の豆腐焼き	ひじきと野菜の豆腐焼き(たまご・小麦・大豆)				
		肉野菜炒め	三温糖 こめ油	豚肉 豆腐(大豆)	人参 なら キャベツ もやし	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			ぶどう(予定)		
		★タンナファンクルー ★オレンジジュース	タンナファンクルー⇒《卵・乳・小麦》 ★オレンジジュース⇒《オレンジ》				
(水)	25日	牛乳		牛乳			
		あんかけ焼きそば ※3.4歳児:キド中華なし	中華めん(小麦・大豆) こめ油 かたくり粉 ごま油(ごま・大豆)	豚肉	生姜 白菜 人参 玉ねぎ バクチョイ たけのこ しいたけ	おろしにんにく 料理酒 みりん ぬちまーす オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイオン(鶏・豚) キド中華 (小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)	
		かぼちゃとさつまいものレモン煮	さつまいも 三温糖 はちみつ		かぼちゃ レモン	レモン果汁 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		大根の中華和え	三温糖 ごま油(ごま・大豆)	茎わかめ 糸けずり	大根 きゅうり 人参 コーン	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
				★バナナ ★のり巻きせんべい	バナナ のり巻きせんべい⇒《小麦》		
幼稚園(お弁当の日)	26日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		アーサ入りゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) アーサ(エビ・カニ) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ 生姜	花かつお みりん	
		魚の人参ソース焼き	マヨネーズ(大豆)	ホキ	玉ねぎ 人参 パセリ 裏ごし人参		
		ヌクウグア	三温糖 こめ油	豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜	みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		★紅芋天ぷら ★ブルー	紅芋天ぷら⇒《小麦》 ブルー				
南原小学校・幼稚園欠食	27日 (金)	牛乳		牛乳			
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
		クラムチャウダー ※3.4歳児:こしょうなし	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	あさり 鶏肉 脱脂粉乳 白いんげんペースト	人参 玉ねぎ 白菜 コーン セロリ パセリ マッシュルーム	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)	
		スパニッシュオムレツ ※3.4歳児:こしょうなし	じゃが芋 こめ油	たまご ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ トマト ほうれん草	ぬちまーす こしょう	
		ごぼうの甘酢サラダ	三温糖 はちみつ オリーブ油 すりごま		ごぼう きゅうり 人参 あお豆(大豆)	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		★にんじんパン ★チーズ	にんじんパン⇒《小麦・卵》 チーズ⇒《乳》				
30日 (月)		牛乳		牛乳			
		ハヤシライス	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 こめ油	豚肉 豚レバー 白いんげんペースト	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム セロリ トマト ブルーンビュール	おろしにんにく 赤ワイン ウスターソース(大豆・りんご) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ケチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦・鶏) ポークブイオン(豚・鶏)	
		ひじきと豆のサラダ	すりごま 三温糖 マヨネーズ(大豆)	ひじき ひよこ豆 大豆 鶏ささみチャック	人参 大根 ブロッコリー	しょうゆ(小麦・大豆) シーカーサー果汁	
		くだもの			ぶどう(予定)		
		★プリン	プリン⇒《乳・ゼラチン》				