



# 11月給食だより



## “食事のあいさつ”に込められた思い

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。

### 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、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

## ぬちまーす について

皆さんは、毎日の給食に『ぬちまーす』という塩が使われていることを知っていますか？  
今月はその『ぬちまーす』を紹介したいと思います。

『ぬちまーす』とは、沖縄の言葉で「命の塩」という意味です。

この『ぬちまーす』は、ミネラル含有量が世界一としてギネスブックにももっているお塩です。また、普通の塩と比べると、塩分は25%も低く、骨や歯を作る「マグネシウム」は約200倍含まれています。

うるま市と那城宮城にある「株式会社 ぬちまーす」の社長 高安正勝さんから、「市内の子ども達が健康で大きく成長して欲しい」と平成22年度から毎月ぬちまーすをうるま市内の給食センターに寄付して頂いています。今年度で10年を迎えることを記念して、11月2日(月)～6日(金)を「ぬちまーす感謝ウィーク」とし、ぬちまーすを活用した献立が登場します。これからも、高安社長への感謝の気持ちを忘れず、残さず給食を食べましょうね。

### アレルギー表示について

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

※もすく・アーサ・しらすは、収穫の際えび、かへの混入の可能性があるのでアレルギーを表示しています。

★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。
★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。
うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

	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	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			
ぬちまーす感謝ウィーク	2日(月)	牛乳				牛乳					
		ぬちまーすごはん	米						ぬちまーす		
		豚バラと大根の煮物	三温糖 米油			うすら卵 沖縄豆腐(大豆) 豚バラ肉		こんにゃく 生姜 大根 にんじん いんげん		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 料理酒(小麦)	
		野菜のピーナッツ和え	アーモンド 三温糖 ピーナッツバター (落花生・大豆)			甘白みそ(大豆)		きゅうり キャベツ にんじん もやし		ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
		くだもの						みかん(予定)			
		一食当たりの栄養価	E補給 - 721 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 95.6 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	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		
ぬちまーす感謝ウィーク	4日 (水)	牛乳		牛乳			
		ぬちまー焼きそば	中華めん(小麦・大豆) 米油 ごま油(ごま)	セーイカ 豚肉	キャベツ しょうが 人参 たまねぎ チンゲン菜 もやし しいたけ	オイスターソース(大豆) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 料理酒(小麦) チキンブイヨン(鶏)	
		わかめスープ	ごま油(ごま) 白ごま	わかめ 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	コーン たけのこ 人参 たまねぎ しいたけ 長ねぎ	こしょう ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
		多菜包子	多菜包子(小麦・乳・大豆・ごま・豚・鶏)				
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 585 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 77.9 g		
5日 (木)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)					
	豆と穀物のチャウダー	じゃがいも 五穀米 マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 米油	5種豆ミックス(大豆) 鶏肉 脱脂粉乳 あさり 白花豆ペースト ベーコン(豚)	セロリ たまねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム	おろしにんにく カレー粉 かーゆ(小麦・大豆・牛・鶏) ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏)		
	鉄分ワガ	オリーブ油 三温糖 白ごま	ツナ ひじき	きゅうり コーン 大根 人参 もやし はんだま	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす マスタード		
	鶏肉のぬちまー ペッパー焼き		鶏肉		おろしにんにく ぬちまーす 黒こしょう		
一食当たりの栄養価	1杯分 - 715 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 27.7 g	炭水化物 78.6 g			
6日 (金)	牛乳		牛乳				
	もずく丼	米 でん粉 三温糖 米油	もずく(えび・かに) 錦糸卵 豚ひき肉	こまつな たまねぎ にんじん	おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) みりん 豆板醤 ぬちまーす 花かつお		
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお		
	うじら豆腐	でん粉 三温糖 白ごま 大豆油	すり身(大豆) たまご ひじき 沖縄豆腐(大豆)	にら にんじん 青豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油① ◎大豆	
	ぬちまーす大福	ぬちまーす大福(乳成分・ゼラチン)					
一食当たりの栄養価	1杯分 - 707 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 20.7 g	炭水化物 97.7 g			
県産和牛第2弾!!	9日 (月)	牛乳		牛乳			
		県産和牛の牛丼	米 三温糖 米油	県産和牛	こんにゃく しょうが 玉ねぎ にら にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん 料理酒(小麦)	
		野菜のごまみそ汁	白すりごま	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	キャベツ こまつな にんじん もやし	花かつお	
	大根ウッチン漬け	三温糖		だいこん	ウッチン粉 ぬちまーす 特濃酢(小麦)		
一食当たりの栄養価	1杯分 - 834 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 38.2 g	炭水化物 89.4 g			
10日 (火)	牛乳		牛乳				
	ジャーマンピラフ	米 マーガリン(乳・大豆) 大豆油 米油 じゃが芋	クッキングチーズ(乳) 鶏肉 ベーコン(豚)	コーン たまねぎ 人参 パセリ 青豆(大豆)	しょうゆ(小麦・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)		
	ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) 三温糖	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン(豚)	キャベツ セロリ 大根 たまねぎ トマト 人参	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ケチャップ ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	揚げ油② ◎卵 ◎小麦 ◎大豆 ◎ごま	
	ホキのマスタード焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(たまご・大豆・りんご)	ホキ シュレッドチーズ(乳)	パセリ	こしょう ぬちまーす マスタード		
一食当たりの栄養価	1杯分 - 756 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 27.3 g	炭水化物 92.4 g			
11日 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	石狩汁	じゃがいも 無塩バター(乳)	鶏肉 鮭 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	キャベツ こんにゃく しめじ しょうが にんじん 青ねぎ	おろしにんにく 花かつお 料理酒(小麦)		
	白菜そぼろ炒め	ごま油(ごま) でん粉 米油	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	しょうが チンゲン菜 にんじん はくさい	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん		
	ひじきの佃煮	三温糖 水あめ 白ごま 米油	ひじき 系けすり		しょうゆ(小麦・大豆) みりん ゆかり粉 特濃酢(小麦)		
一食当たりの栄養価	1杯分 - 663 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17.7 g	炭水化物 97.6 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	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		
12日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	グリーンスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉 生クリーム(乳) 白花豆ペースト	セロリ たまねぎ 人参 パセリ マッシュルーム 裏ごしグリーンピース	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	オーロラサラダ	トルコドレッシング(たまご・ 大豆) 三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		キャベツ きゅうり コーン にんじん	こしょう ケチャップ ぬちまーす	
	サンドイッチ用卵焼き	サンドイッチ用卵焼き(たまご・小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 666 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 25.4 g	炭水化物 80.7 g	
13日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	あさりと春雨のスープ	はるさめ ごま油(ごま) でん粉	鶏肉 あさり	きくらげ 生姜 人参 たまねぎ 椎茸 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
	野菜の中華炒め	ごま油(ごま)	厚揚げ(大豆) 豚肉	たけのこ にんじん パクチョイ もやし	オイスターソース(大豆) おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	ちくわの キムチマヨネーズ焼き	マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご)	ちくわ 糸けすり		キムチの素 (りんご・いか・大豆)	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 706 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 23 g	炭水化物 90.4 g	
16日 (月) 芋の日	牛乳		牛乳			
	二色芋ごはん	米 さつまいも 紅芋 米油	鶏肉	にんじん しいたけ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお チキンブイヨン (鶏)	
	冬瓜のすまし汁	でん粉	沖縄豆腐(大豆) 豚肉	しめじ たら にんじん しいたけ 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 料理酒(小麦) 煮干しだし(さば) 花かつお	
	ホキの紅葉焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ	裏ごしにんじん	こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 737 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 100.2 g	
	17日 (火)	牛乳		牛乳		
ごはん		米				
中華風コーンスープ		ごま油(ごま) でん粉	たまご 鶏肉	クリームコーン缶 コーン たまねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ	こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
キャベツの中華炒め		ごま油(ごま) でん粉	厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ たけのこ たら にんじん	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん シママース	
ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・ごま・大豆・豚)				
一食当たりの栄養価		1杯 <sup>※</sup> - 680 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 95.2 g	
18日 (水) いっしょの日献立(8日)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	トマトクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 米油 マーガリン(乳・大豆)	ゆで大豆 加工牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン(豚)	しめじ たまねぎ トマト にんじん パセリ	こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏)	
	ごぼうとナッツのサラダ	トルコドレッシング マヨネーズ(卵・大豆・りんご) アーモンド 三温糖 白ごま	ハム (豚・大豆・鶏)	きゅうり ごぼう にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	ホキのりんごソースかけ	でん粉 はちみつ 三温糖	ホキ切り身	りんご缶	こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) レモン果汁 りんご酢(りんご) りんごピューレ	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 710 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 28.2 g	炭水化物 81.3 g	
19日 (木) おはよう献立	牛乳		牛乳			
	アーサ雑炊	米 押麦 米油	ツナ 豚肉 アーサ(えび・かに)	コーン チンゲン菜 にんじん しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークブイヨン(豚)	
	ヌンクグー	三温糖 米油	ちきあげ(大豆) 豚肉 厚揚げ(大豆)	からしな だいこん にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	揚げ油③
	小いわしのから揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油	小いわし		こしょう ぬちまーす	③卵 ③小麦 ③大豆 ③ごま
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 570 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17.4 g	炭水化物 80.1 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	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		
20日 (金)	牛乳		牛乳			
	ハヤシライス	米 ジャがいも 三温糖 マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 米油	豚肉 豚レバー 白花豆ペースト	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす 赤ワイン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) チキンブイヨン(鶏)	
	ブロッコリーと豆のサラダ	ルソカ-ミド レソカ 三温糖 胡麻ドレッシング(小麦・こ ま・大豆)	ツナ ミックスビーンズ 白いんげん豆	きゅうり コーン にんじん ブロッコリー	シークワサー果汁	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 739 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 20 g	炭水化物 113.8 g	
和食の日 24日 (火)	牛乳		牛乳			
	里芋ごはん	米 米油 里芋	鶏肉 油揚げ(大豆)	しめじ にんじん しいたけ 青豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	豚汁	ごま油(ごま)	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう こんにゃく 生姜 大根 チンゲン菜 にんじん 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
	さばのゆずあんかけ	でん粉 三温糖	さば		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ゆずの華 りんご酢(りんご)	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 730 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 26.6 g	炭水化物 86.9 g	
25日 (水)	牛乳		牛乳			
	リゾット	米 麦 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚) チーズ(乳)	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	コーンポテト	じゃがいも 米油	ベーコン(豚)	コーン にんじん	ぬちまーす こしょう	
	ハンバーグきのこソースかけ	でん粉 三温糖	ハンバーグ (小麦・乳・大豆・鶏・牛)	しめじ たまねぎ トマトジュース マッシュルーム	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) デジソース(小麦・大豆・牛・ 鶏・豚・ゼラチン)	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 559 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 23.3 g	炭水化物 63.1 g	
26日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	飛鳥鍋		沖縄豆腐(大豆) 牛乳 鶏肉 白みそ(大豆)	ごぼう しめじ 生姜 大根 人参 白菜 椎茸 ほうれん草 糸こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) ソマース料理酒(小麦) 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
	もやしツナ和え	ごま油(ごま) 三温糖 白すりごま	ツナ	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	ししゃもみりん焼き	三温糖	ししゃも		みりん 料理酒(小麦)	
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 639 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 15.9 g	炭水化物 86.2 g		
27日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豆腐の中華煮	ごま油(ごま) でん粉	うすら卵 ウィンナー(豚) 沖縄豆腐(大豆) 豚肉	こんにゃく しょうが たまねぎ にんじん はくさい パクチョイ	おろしにんにく 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) キド中華(小麦・乳・大豆・牛・ 鶏・豚)	
	レバーのピリ辛揚げ	でん粉 三温糖 小麦粉 白ごま 大豆油	豚レバー		おろし生姜 こしょう 豆板醤 ケチャップ とんかつソース(りんご) ぬちまーす	揚げ油 <sup>④</sup> ①卵 ②小麦 ③大豆 ④ごま
	くだもの			パイン缶(予定)		
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 765 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 22.5 g	炭水化物 105.6 g		
30日 (月)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	ウィンナー(豚) 牛乳 ベーコン(豚)	たまねぎ トマト缶 人 参 ピーマン マッシュルー	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく こしょう ケチャップ ぬちまーす	
	スイートポテトサラダ	さつまいも はちみつ ルソカ-ミド レソカ マネー(卵・大豆・りんご)	ヨーグルト(乳) ベーコン(豚)	きゅうり にんじん レーズン	ぬちまーす	
	オムレツ	オムレツ(卵・小麦・大豆・ゼラチン)				
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 708 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 28.6 g	炭水化物 86.9 g		