

# 12月給食たより



うるま市給食センター  
第一調理場

TEL:973-1111 FAX:973-1148

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

## 冬に多い食中毒 ノロウイルス

**塩素消毒液の作り方** 家庭用塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム濃度6%) を使用する場合

○取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。

○なるべく使用直前に作り、保管する場合は、「消毒液」と明記すること。

○金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。

水1.5ℓ ……漂白剤 5ml **消毒・拭き取り用** 0.02% (200ppm)濃度

……漂白剤 25ml **嘔吐物などの処理用** 0.1% (1000ppm)濃度

## ノロウイルス食中毒予防の4原則

**「持ち込まない」**  
○感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。  
○下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

**「広げない」**  
○トイレは定期的に清掃・消毒する。  
○嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

**「やっつける」**  
○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。  
○器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。  
**85~90℃、90秒以上**  
ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90℃、90秒以上が目安。

**「付けない」**  
○調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残さないように丁寧に洗う。  
○手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。  
**2度洗いが効果的。**



## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

**ごんにやく** 「体の砂を払う」とされるごんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

### 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の表示をしています。

- ★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。

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油(回数)
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類・無機質		
1日 (火)	牛乳		牛乳			
	鶏ごぼうごはん	精白米 三温糖 ごめ油	鶏肉 ひじき	人参 ごぼう 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
	ごまみそ豆乳汁	すりごま	厚揚げ(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 しめじ 小松菜 生姜	花かつお	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	県産マンゴー			マンゴー(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 19.6 g	炭水化物 95.5 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油 (回数)
		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	ビタミン類・無機質		
2日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	白菜のキムチ煮	三温糖 ごま油	豚肉 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	白菜キムチ(大豆) しめじ いんげん 白菜 こんにゃく 人参	キムチのタレ(大豆) 酒 醤油(小麦・大豆) 花かつお	
	チリメン入りナムル	三温糖 ごま油	しらすぼし (えび・かに)	きゅうり 大根 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	くだもの			タルガヨー(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 15.9 g	炭水化物 88.4 g	
3日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	もずくのみそ汁	じゃがいも	もずく(えび・かに) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	椎茸 人参 えのき	花かつお	
	厚揚げの甘酢あんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	玉ねぎ あお豆(大豆)	ケチャップ 酢(小麦)	
	人参シリシリ	ごめ油	卵 ツナ	人参 玉ねぎ なら	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 667 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 91.1 g	
4日 (金)	牛乳		牛乳			
	洋風そうすい	精白米 オリーブ油	鶏肉	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマト にんにく パセリ	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・ 大豆) 白ワイン トマトピューレ ケチャップ チキンブイオン(鶏) こしょう	
	魚のアーモンド焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖 アーモンド	ホキ 白みそ(大豆)		酒	
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	無塩せきウインナー (豚)	いんげん きゃべつ 玉ねぎ コーン 人参 バジル	白ワイン 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 481 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 56.0 g	
7日 (月)	牛乳		牛乳			
	中華おこわ	精白米 もち米 白ごま ごま油 ごめ油	豚肉	たけのこ 椎茸 人参 あお豆(大豆)	酒 ポークブイオン(豚) 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	春雨スープ	春雨 でん粉		人参 小松菜 えのき	花かつお チキンブイオン (鶏) 薄口醤油(小麦・ 大豆) ぬちまーす	
	鶏肉の豆板醤焼き	三温糖 ごま油	鶏肉	にんにく	豆板醤 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 18.0 g	炭水化物 81.0 g	
8日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	きんぴらスープ	じゃがいも	白かまぼこ	ごぼう 人参 椎茸 ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	魚の梅みそ焼き	三温糖	さわら 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねり梅	みりん 酢(小麦) 酒	
	鉄分たっぷりいり豆腐	三温糖	豚ひき肉 ひじき 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 卵	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 18.3 g	炭水化物 88.6 g		
9日 (水)	牛乳		牛乳			
	ちゃんぽん麺	中華めん (小麦・大豆) ごま油 でん粉 ごめ油	豚肉 なんと	きくらげ 人参 きゃべつ コーン 長ねぎ 生姜	花かつお 豚がら チキンブイオン(鶏) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	たろいものから揚げ	たろいも 小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆) 三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん	揚げ油① ・大豆
	白菜のツナあえ	三温糖	ツナ	白菜 もやし 人参 きゅうり シークワサー果汁	特濃酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 667 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 91.6 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油 (回数)
		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	ビタミン類・無機質		
10日 (木)	牛乳		牛乳			
	大根飯	精白米 こめ油	油揚げ(大豆) 豚肉	人参 大根 大根葉 しめじ	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	具だくさんみそ汁		白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	ごぼう 人参 きゃべつ もやし えのき 小松菜	花かつお	
	さばのごまだれかけ	三温糖 でん粉 ねりごま 黒ごま	さば		薄口醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 728 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 87.9 g	
11日 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	白菜とマカロニのクリーム煮	じゃがいも マカロニ (小麦) 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 スキムミルク(乳) 白花生豆&白いんげんペースト 生クリーム(乳)	白菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜	酒 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
	ひじきのサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ひじき	黄パプリカ 赤パプリカ コーン 大根 きゅうり シークワーサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
	くだもの			あまさん(予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 19.6 g	炭水化物 92.1 g		
14日 (月)	牛乳		牛乳			
	ミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム にんにく	ケチャップ トマトホール トマトピューレ ウスターソース(りんご・大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) パプリカ粉 赤ワイン ぬちまーす こしょう	
	Caたっぷりオムレツ		Caたっぷりオムレツほうれんそう(卵・大豆)			
	ころころサラダ	エッグケアマヨネーズ(大豆) 三温糖	ひよこ豆	大根 人参 コーン ブロッコリー あお豆(大豆)	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 カレー粉 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 543 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 27.3 g	炭水化物 51.2 g	
15日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	中華丼の具	中 華 丼 ごま油 でん粉 こめ油	豚肉 なると	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 きくらげ 絹さや 生姜	ポークブイヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦・大豆・豚肉・ごま) でん粉 ごま油	卵	人参 長ねぎ しめじ 小松菜	花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 576 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 14.4 g	炭水化物 82.7 g	
16日 (水)	牛乳		牛乳			
	カレーリゾット	精白米 こめ油	ホキ 無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 しめじ あお豆(大豆)	ぬちまーす こしょう カレー粉 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) 豚がら	揚げ油② ・小麦 ・大豆
	魚のカラフルソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖	まぐろ アーサ(えび・かに)	赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ シークワーサー果汁	りんご酢 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
	きゃべつのガーリックソテー	オリーブ油	ツナ	ブロッコリー きゃべつ コーン 人参 にんにく	ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 504 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 17.0 g	炭水化物 55.7 g	
17日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	アーサ入りゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) アーサ(えび・かに) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ	花かつお	
	ちきあげ		野菜コロ天			
	ふーイリチー	湿麩(小麦・大豆) こめ油	豚肉	人参 もやし きゃべつ 小松菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価	I補給 - 633 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 16.0 g	炭水化物 91.7 g		

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油 (回数)
		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	ビタミン類・無機質		
18日 (金) 	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	卵スープ	ごま油  でん粉	卵  絹ごし豆腐 (大豆)	えのき  ねぎ	花かつお  チキンブイヨン (鶏)  醤油 (小麦・大豆)  ぬちまーす  こしょう	
	県産和牛のステーキ 	三温糖	県産和牛肉	にんにく  りんごピューレ  生姜  レモン果汁	みりん  酒  醤油 (小麦・大豆)	
	シークワサーサラダ	三温糖  オリーブ油		ブロッコリー  きゃべつ  大根  人参  コーン  シークワサー果汁	醤油 (小麦・大豆)  酢 (小麦)  ぬちまーす  こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 988 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 54.8 g	炭水化物 84.8 g	
21日 (月) 冬至 メニュー	牛乳		牛乳			
	冬至ジューシー	精白米  田芋  こめ油	豚肉  白かまぼこ	人参  椎茸	醤油 (小麦・大豆)  みりん  酒  花かつお  ぬちまーす	
	シカムドゥチ		豚肉  白かまぼこ	椎茸  こんにゃく  大根  ねぎ  生姜	花かつお  ぬちまーす  醤油 (小麦・大豆)	揚げ油③ ・小麦 ・大豆
	スルルー小のから揚げ	小麦粉  でん粉  サラダ油 (大豆)	きびなご		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 664 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 87.5 g	
22日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	鶏肉と野菜のデミグラスソース煮	じゃがいも  小麦粉  こめ油  三温糖	鶏肉  白いんげん  レッドキドニー  白花豆&白いんげんペースト	しめじ  人参  玉ねぎ  セロリ  カリフラワー  にんにく	ケチャップ  デミグラスソース (小麦・鶏)  トマトソース (大豆)  赤ワイン  ぬちまーす  こしょう  チキンブイヨン (鶏)	
	大根サラダ	三温糖  オリーブ油  白ごま		大根  きゅうり  パイン缶  人参	酢 (小麦)  ぬちまーす  こしょう	
	くだもの			紅みかん (予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 642 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 19.2 g	炭水化物 89.6 g	
23日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	魚汁		赤魚  豆腐 (大豆)  白みそ (大豆)  赤みそ (大豆)	冬瓜  人参  小松菜  ごぼう  こんにゃく	花かつお	
	煮つけ	こめ油	豚肉  ちきあげ (大豆)	大根  人参  からし菜  椎茸	醤油 (小麦・大豆)  みりん  酒  ぬちまーす  花かつお	
	ひじきの佃煮	白ごま  三温糖  粉末黒糖  こめ油	ひじき  糸けすり	きくらげ  人参  生姜	醤油 (小麦・大豆)  みりん	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 644 kcal	たんぱく質 29.0 g	脂質 18.3 g	炭水化物 87.6 g	
24日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	親子丼の具	親子丼	三温糖  こめ油	鶏肉  白かまぼこ  卵	玉ねぎ  人参  きゃべつ  ピーマン  椎茸  にんにく	酒  醤油 (小麦・大豆)  ぬちまーす  花かつお  チキンブイヨン (鶏)
	大根のみそ汁		豆腐 (大豆)  油揚げ (大豆)  赤だし (大豆・さば・鶏)  麦みそ (大豆)	大根  人参  小松菜	花かつお	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 638 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 83.3 g	
25日 (金)	ジョア		ジョアブレン (乳)			
	カラフルピラフ	精白米  こめ油	豚肉	にんにく  玉ねぎ  人参  赤パプリカ  ピーマン  マッシュルーム  コーン	酒  ポークブイヨン (豚)  薄口醤油 (小麦・大豆)  ぬちまーす  こしょう	
	ヌードルスープ	スパゲティ (小麦)  小麦粉  マーガリン (乳・大豆)  こめ油	白いんげん  白花豆&白 いんげんペースト  牛乳	人参  玉ねぎ  セロリ  パセリ	ぬちまーす  こしょう  チキンブイヨン (鶏)	
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		薄口醤油 (小麦・大豆)  酒  みりん	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 682 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 13.3 g	炭水化物 110.5 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油 (回数)
		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	ビタミン類・無機質		