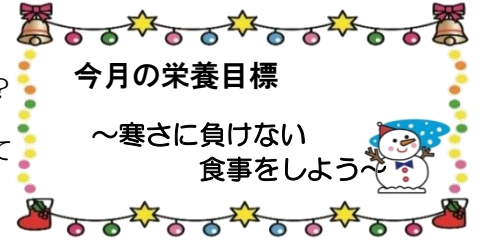




12月給食たより

うるま市給食センター 第二調理場
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303



今月の栄養目標

～寒さに負けない
食事をしよう～

今年も残すところあと1か月となりました。みなさんは、どんな2学期を過ごしましたか？
沖縄も急に肌寒くなり、これから冬本番を迎え、より体調を崩しやすくなります。
冬休みの間もバランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠で健康管理をしっかりとして
気をつけて過ごしましょう！！
3学期の給食は、1月6日（水）からスタートします。元気な姿で会いましょうね♪

もうすぐ冬休み！
食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないよう、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切
です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、
十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、
病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



食事の前に空気の入れかえ

冬至にかぼちゃ・ゆず

部屋のドアや窓を開め
きったままにしておくと、
部屋の空気が汚れます。
食事の前には、窓を開け
て空気の入れかえをしま
しょう。

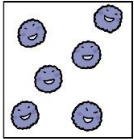


冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、
夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なん
さん）などの「ん」のつくものを食べたり、
ゆず湯に入っ
たりすると、
かぜをひかな
いといわれて
います。



冬の食中毒

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

●石けんを使って
ていねいに手を洗う

●食品の中心部まで
(85～90℃で90秒間
以上)加熱する

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・チリメンは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるため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。
- ★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、「榎ぬちまーす」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。

これらと同じようにあさりにもかへの混入の可能性があるので今後表示していきます。



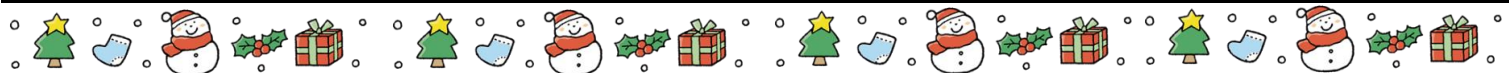
1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------

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	揚げ油
		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・無機質		
1日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	豆腐のチリソース煮	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	赤みそ(大豆) 豆腐 (大豆) 豚レバー 豚肉	あお豆(大豆) しめじ にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 たけのこ 椎茸 木くらげ	ケチャップ チリソース ぬちまーす ポークパイ ヨン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	ひじきシュウマイ		ジャンボひじきしゅうまい (小麦・豚・鶏・大豆)			
	荳わかめの和え物	ごま 春雨 ごま油 三温糖	荳わかめ 紅麴ハム (豚・大豆)	きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) オイスターソース 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I 1杯 - 640 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19.3 g	炭水化物 88.8 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 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・無機質		
2日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	大根のすまし汁		わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	しめじ 人参 大根	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) エッグケアマヨネーズ(大豆)	
	魚のにんじんソース焼き		ホキ	裏ごし人参 パセリ 玉ねぎ	シママース	
	ごぼうのみそ炒め	ごま ごま油 こめ油 三温糖	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	いんげん ごぼう こんにゃく 人参	ぬちまーす みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 595 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.4 g	炭水化物 76.7 g	
3日 (木)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
	野菜のツナ和え	ツナサンド	ツナフレーク	キャベツ きゅうり コーン 人参	エッグケアマヨネーズ(大豆) マスタード 醤油(小麦・大豆)	
	ABCスープ		こめ油 じゃがいも ABCマカロニ(小麦)	ひよこ豆 鶏肉 大豆 無塩せきベーコン(豚)	かぼちゃ トマト にんにく 玉ねぎ 人参	ケチャップ こしょう シママース チキンブイヨン(鶏) トマトソース(大豆) ぬちまーす ローリエ 豚骨
	チキンのバジル焼き		鶏肉	にんにく バジル	白ワイン 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 685 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 29.6 g	炭水化物 67.5 g	
4日 (金)	牛乳		牛乳			
	鶏五目ごはん	サラダ油(大豆) 精白米	鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう こんにゃく ねぎ 人参 椎茸	ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	揚② 小麦 大豆
	ちくわの磯辺揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油	ちくわ 青のり粉		シママース ベーキングパウダー	
	野菜とささみのごま和え	ごま 三温糖 練りごま	鶏ささみチャンク(鶏)	キャベツ ブロccoli 人参 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価		I補給 - 566 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18 g	
7日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	沖縄風みそ汁	じゃがいも	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豆腐(大豆) 豚肉 卵	えのき茸 人参 白菜	花かつお	
	レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね(小麦・大豆・鶏)			
	大根炒め	こめ油 三温糖	鶏肉	こんにゃく しめじ にんにくの芽 人参 大根 木くらげ	ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 536 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 14.1 g	炭水化物 77.4 g	
8日 (火)	牛乳		牛乳			
	アーサ雑炊	こめ油 押麦 精白米	アーサ(えび・かに) 豚肉	キャベツ 人参 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお 醤油(小麦・大豆)	揚③ 小麦 大豆
	ごぼうチップス	大豆油 でん粉 小麦粉		ごぼう	シママース	
	厚揚げの野菜炒め煮	こめ油 でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆) 豚肉	生姜 しめじ ピーマン 玉ねぎ 人参 木くらげ	ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)	
	くだもの			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 481 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 17.2 g	炭水化物 60.6 g	
9日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	マカロニのクリーム煮	こめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) マカロニ(小麦) 小麦粉	加工乳 鶏肉 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	セロリー マッシュルーム 玉ねぎ 人参	こしょう チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす 白ワイン 豚骨	
	魚のアーモンド焼き	アーモンド	ホキ 甘口白みそ(大豆)	パセリ 玉ねぎ	エッグケアマヨネーズ(大豆)	
	コーンサラダ	三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	カリフラワー キャベツ コーン ブロccoli 四季柑シークワーサー 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 723 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 28.8 g	炭水化物 78.1 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 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・無機質		
10日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	キムチ豚汁	じゃがいも	赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆) 油揚げ (大豆)	ごぼう こんにゃく ねぎ 人参	花かつお 酒 キムチ味 (大豆・りんご)	
	さばのゆず酢かけ	でん粉 三温糖	さば	ゆずの皮	ぬちまーす 酢(小麦)	
	五目煮	こめ油 三温糖	鶏肉 大豆 白かまぼこ (大豆)	いんげん こんにゃく 人参 大根 椎茸	ぬちまーす みりん 花 かつお 酒 醤油(小 麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 657 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 23.3 g	炭水化物 78.2 g	
11日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	鶏肉と野菜の煮つけ	こめ油 じゃがいも 三 温糖	かまぼこ 鶏肉 厚揚げ (大豆) 昆布	いんげん にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 大 根 椎茸 こんにゃく	ぬちまーす みりん 花 かつお 酒 醤油(小 麦・大豆)	
	いかのねぎみそ焼き	三温糖	いか 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ	みりん 酒	
	れんこんのごま和え	ごま 練りごま 三温糖	ちくわ 鶏ささみチャン ク(鶏)	きゅうり コーン れん こん 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 601 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 13.2 g	炭水化物 91.2 g	
14日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
	ハヤシライス	こめ油 じゃがいも 三 温糖	牛肉 脱脂粉乳	生姜 トマト にんにく ピーマン マッシュルー ム 玉ねぎ 人参	ウスターソース ケチャップ こしょう ぬちまーす テミグラス ソース(小麦・鶏) トマトピューレ ハヤシ ルウ(小麦・大豆・牛) ポークフィヨン(鶏・ 豚) 赤ワイン	
	オムレツ		エル・プレーンオムレツ (卵・大豆・ゼラチン)			
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 617 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 16.1 g	炭水化物 94.2 g	
15日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	シカムドゥッチ		豚肉 白かまぼこ(大 豆)	こんにゃく ねぎ 椎茸 冬瓜 生姜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	魚の生姜焼き	三温糖	まぐろ	生姜	みりん 酒 醤油(小 麦・大豆)	
	マーミナーチャンプルー	こめ油	ツナフレーク 豆腐(大 豆)	キャベツ もやし 人参 木くらげ	こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 525 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 12 g	炭水化物 71.1 g	
16日 (水)	牛乳		牛乳			
	高菜ごはん	ごま サラダ油(大豆) 押麦 精白米 ごま油	豚肉 油揚げ(大豆)	刻み高菜漬(大豆) 人 参	ぬちまーす ポークフイ ヨン(鶏・豚) 花かつ お 酒 醤油(小麦・大 豆)	
	厚揚げの香味ソースがけ	ごま油 三温糖	厚揚げ(大豆)	生姜 にんにく 長ねぎ	酒 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	野菜のナッツ和え	アーモンド 三温糖		キャベツ きゅうり フ ロココリー 赤ピーマン	ぬちまーす 醤油(小 麦・大豆) 酢(小麦)	
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ(大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 605 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 23.9 g	炭水化物 69.9 g	
17日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	コンソメスープ		鶏肉	コーン しめじ セロ リー ほうれん草 玉ね ぎ 人参	こしょう チキンフイ ヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ 醤油(小麦・ 大豆) 豚骨	
	かぼちゃひき肉フライ	サラダ油(大豆)	国産カボチャひき肉フ ライ(小麦・大豆・豚)			
	チリビーンズ	こめ油 三温糖	そぼろ大豆 金時豆 大 豆 豚レバー 豚肉	にんにく ピーマン 玉 ねぎ 人参	ウスターソース チリ ソース ケチャップ ぬ ちまーす 赤ワイン チ リパウダー	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 616 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 21 g	炭水化物 77.4 g	

揚④
小麦
大豆



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 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・無機質		
18日 (金)	牛乳		牛乳			
	ちゃんぽん麺	ごま油 中華麺(小麦・大豆)	なると(大豆) 豚肉	キャベツ たけのこ もやし 人参 生姜 長ねぎ 椎茸 木くらげ	こしょう シママース チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) 豚骨	
	中華ポテト	中華ポテト				
	豚キムチ炒め	ごま油 こめ油 でん粉	厚揚げ(大豆) 豚肉	もやし 玉ねぎ 人参 白菜 白菜キムチ(大豆) 木くらげ	ぬちまーす みりん 酒 醤油(小麦・大豆) キムチ味(大豆・りんご)	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 650 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 73.8 g	
21日 (月)	牛乳		牛乳			
	冬至ジュース	サラダ油(大豆) 押麦 精白米 田芋	昆布 豚肉 油揚げ(大豆)	ねぎ 人参 椎茸	ぬちまーす シママース ポークブイヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	魚のゆずみそ焼き	三温糖	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ゆずの皮	みりん 酒	
	磯香和え	三温糖	ちくわ のり 糸けすり	キャベツ ほうれん草 もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 538 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 13.7 g	炭水化物 72.7 g	
22日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	わかめスープ	ごま	わかめ	人参 大根 長ねぎ	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす 花かつお 醤油(小麦・大豆)	揚⑤ 小麦 大豆 豚
	レバーの南蛮漬け	でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油	豚レバー	ぎゅうり 生姜 長ねぎ	一味唐辛子 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
厚揚げの中華炒め	ごま油 こめ油 でん粉	厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ 木くらげ	オイスターソース ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 599 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 16.7 g	炭水化物 82.9 g	
23日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	おでん	こめ油 じゃがいも 三温糖	かまぼこ ミニミニがんも(大豆・ごま) 鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布	小松菜 人参 大根 こんにゃく	ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	焼きししゃも		ししゃも			
手作りふりかけ	ごま ごま油 三温糖 アーモンド	高野豆腐(大豆) 糸けすり	刻み高菜漬(大豆)	醤油(小麦・大豆) ゆかり ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 634 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 19.5 g	炭水化物 80.7 g	
24日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	ベジタブルスープ	オリーブ油 じゃがいも		かぼちゃ キャベツ しめじ セロリー パセリ 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) ローリエ 醤油(小麦・大豆) 豚骨	
	県産和牛のサイコロステーキ		牛肉	にんにく	ステーキソース(小麦・大豆・りんご) ぬちまーす・こしょう・赤ワイン	
シークワサーサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖		カリフラワー コーン ブロッコリー 四季柑 シークワサー	こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご)		
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 628 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 78.7 g	
25日 (金)	牛乳		牛乳			
	きのこトマトのスパゲティ	こめ油 スパゲティ(小麦) 三温糖	そぼろ大豆 無塩せきベーコン(豚)	エリンギ しめじ トマト にんにく マッシュルーム 玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 木くらげ	ウスターソース ケチャップ こしょう デミグラスソース(小麦・鶏) トマトソース(大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) みりん	
	焼きじゃがバター	焼きじゃがバター(乳)				
	カラフルサラダ		ひよこ豆 大豆	キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 大根	エッグケアマヨネーズ(大豆) コーンクリーミー 醤油(小麦・大豆)	
クリスマスのショコラケーキ	ショコラケーキ(大豆)					
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 586 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 70.7 g	