



# 12月給食たより

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

## 冬に多い食中毒 ノロウイルス



食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんが、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

いよいよ今年も残すところあと1か月となりました。今年、まだやり残していることはありませんか？残り1か月も、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理には十分気を付けましょう。

## 冬至と食べ物 今年12月21日!

### 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。

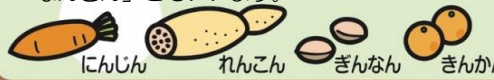


### 「ん」のつく食べ物



なんきん

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。



### こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

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。

沖縄では、トゥンジージュシーを作り、火の神（ヒヌカン）や仏壇にお供えをし、家族でいただくという、家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。

## 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、「楸ぬちまーす」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

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 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 (火)	牛乳		牛乳		
	わかめごはん	米	炊き込みわかめ		
	豚汁	大豆油、里芋	赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)	ごぼう、こんにやく、だいこん、にんじん、白ねぎ	花かつお、酒
	鶏の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酒
	野菜いため	大豆油	厚揚げ(大豆)、豚肉	からしな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、酒
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 620 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 77 g
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 792 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 25 g	炭水化物 103.5 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	
2 (水)	牛乳		牛乳		
	大豆入り炊きこみごはん	麦、こめ油、米	ちきあぎ(大豆)、鶏肉、大豆	あお豆(大豆)、ごぼう、たけのこ、にんじん、椎茸	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
	まぐろのみそマヨ焼き		まぐろ、麦みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)		ノンエッグマヨ(大豆)、酒
	白菜のおかか和え	三温糖	しらす(エビ・カニ)、糸けすり	キャベツ、にんじん、はくさい	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)	1食当たり - 587 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 79.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 734 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 19.9 g	炭水化物 100.7 g
3 (木)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	厚揚げの中華煮	大豆油、でん粉	厚揚げ(大豆)、豚肉	きくらげ、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、にんにく、しょうが、椎茸	オイスターソース、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒、豆板醤(大豆)、中華料理の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)
	干草焼き		干草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏)		
	山菜の中華あえ	ごま油、ごま、三温糖、春雨	ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、もやし、山菜ミックス	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 620 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 83.9 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 777 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 22.7 g	炭水化物 112.4 g	
4 (金)	牛乳		牛乳		
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)			
	ほうれん草シチュー	じゃがいも、小麦粉、大豆油	鶏肉、生クリーム(乳)、脱脂粉乳、白いんげん豆ペースト	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、マッシュルーム、にんにく	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、白ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛)
	魚のカラフル焼き		ホキ	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨ(大豆)
	ブロッコリーのサラダ	こめ油、三温糖		キャベツ、コーン、にんじん、ブロッコリー、ソーサー果汁	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 640 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 24.7 g	炭水化物 75.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 750 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 28.3 g	炭水化物 89.2 g
7 (月)	牛乳		牛乳		
	ゆかりごはん	米			無添加ゆかり
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ(エビ・カニ)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお
	さわらの照り焼き	三温糖	さわら	しょうが	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酒
	ちくわと野菜のゴマ和え	ごま、三温糖、ごま油	ちくわ(大豆)	きゅうり、ごまつな、にんじん、はくさい	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)	1食当たり - 599 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 82.5 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 767 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 111.5 g	
8 (火)	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ビーンズスープ	じゃがいも、三温糖、大豆油	レッドキドニー、鶏肉、白いんげん豆	あお豆(大豆)、キャベツ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく	こしょう、ケチャップ、トマトソース、ぬちまーす、ローリエ、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、酒
	魚のにんじんソース焼き		ホキ	裏ごしにんじん、パセリ	ノンエッグマヨ(大豆)
	アスパラときのこのソテー	大豆油	ベーコン(豚)	アスパラ、コーン、しめじ、エリンギ、にんじん、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	型抜きチーズ		チーズ(乳)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 601 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 24 g	炭水化物 65.6 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 696 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 26.8 g	炭水化物 77.9 g	
9 (水)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	肉じゃが	じゃがいも、しらたき、三温糖、大豆油	豚肉、油揚げ(大豆)	いんげん、しょうが、たまねぎ、にんじん、椎茸、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、酒、花かつお
	国産鶏と根菜の平つくね		鶏と根菜の平つくね(小麦・大豆・豚・鶏・ごま)		
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 630 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 96 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 809 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 17.7 g	炭水化物 127.8 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
		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	
10 (木)	牛乳		牛乳		
	★キムタクチャーハン	こめ油、米	豚肉	あお豆(大豆)、きくらげ、たまねぎ、にんじん、椎茸、白菜キムチ(大豆)、にんにく、たくあん(小麦・大豆)	キムチの素(大豆)、ぬちまーす、パプリカ粉、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、酒
	★★伊伊波波ク中小工36スト34献組立	揚げ春巻き	揚げ春巻(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	揚げ1回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	
	かみかみ中華和え	ごま油、三温糖、ごま	くきわかめ、ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、もやし	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・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 - 652 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 25.1 g	炭水化物 85.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 782 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 29.4 g	炭水化物 104.9 g
11 (金)	牛乳		牛乳		
	沖縄風やきそば	沖縄そば(小麦・大豆)、大豆油	ちきあぎ(大豆)、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、もやし、にんにく、しょうが	ウスターソース、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、酒、カレー粉
	フロccoliーとれんこんのマヨあえ	ごま	ツナ	コーン、にんじん、フロccoliー、れんこん	しょうゆ(小麦・大豆)、ノンエッグマヨ(大豆)
	中華ポテト	中華ポテト			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 397 kcal	たんぱく質 14 g	脂質 18.4 g	炭水化物 43.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 475 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 53.7 g	
14 (月)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	★伊波中3年1組リンクエスト献立	冬野菜カレー	鶏肉、白花豆・白いんげん豆ペースト	かぶ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、にんにく、しょうが、カリフラワー	ウスターソース、カレールウ(小麦・大豆・牛・豚)、ぬちまーす、チャツネ(りんご)、鶏がら(卵・鶏)、酒、カレー粉
	ゆでたまご		鶏卵		
	★フルーツポンチ	ナタデココ		シークワサー果汁、フルーツカクテル缶(もも)、パイン缶、みかん缶、もも缶	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.5 g	炭水化物 94.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 833 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 21.3 g	炭水化物 126.4 g	
15 (火)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	春雨スープ	春雨、大豆油	鶏肉	きくらげ、にんじん、ほうれんそう、椎茸	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)、酒
	揚げぎょうざ	大豆油	ぎょうざ(小麦・大豆・豚・ごま)	揚げ2回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	三温糖、大豆油	赤みそ(大豆)、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 13.9 g	炭水化物 80.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 746 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 112.2 g	
16 (水)	牛乳		牛乳		
	きのこのリゾット	オリーブ油、米	ベーコン(豚)	コーン、エリンギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、まいだけ、にんにく、マッシュルーム、パセリ	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、白ワイン
	チキンのバジル焼き		鶏肉		こしょう、ぬちまーす、バジルペースト(小麦・大豆)
	ベジタブルソテー	マーガリン(乳・大豆)	無添加ベーコン(豚)	アスパラ、コーン、にんじん、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 - 474 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 49.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 25.1 g	炭水化物 58.4 g	
17 (木)	牛乳		牛乳		
	ちゃんぽん麺	中華めん(小麦・大豆)			
	スープ	ごま油、大豆油、でん粉	なると(大豆)、豚肉	きくらげ、コーン、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、椎茸、にんにく、しょうが	オイスターソース、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、豚がら、酒、中華料理の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)
	ミニ肉まん		肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)		
	ごまじゃこあえ	ごま油、三温糖、ごま	しらす(エビ・カニ)	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)
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 532 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 15.7 g	炭水化物 73.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17.7 g	炭水化物 90.5 g	

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	
18 (金) ★ リク 中3年2組 エスト 献立	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	★スタミナ丼	具 でん粉、三温糖、大豆油	豚肉	こんにゃく、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、に んにくの芽、にんにく	オイスターソース、ぬちまーす、 ポークフィヨン(鶏・豚)、みり ん、しょうゆ(小麦・大豆)、 酒、豆板醤(大豆)
	もずくのかき玉スープ	でん粉	もずく(エビ・カニ)、 豆腐(大豆)、鶏卵	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、花かつお
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 512 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 11.6 g	炭水化物 80 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 12.8 g	炭水化物 107.6 g	
冬至 献立	牛乳		牛乳		
	トゥンジージュシー	麦、こめ油、米、田芋	昆布、豚肉、油揚げ(大 豆)	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、ポークフィヨン(鶏・ 豚)、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3回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	こしょう、ぬちまーす
	野菜の酢みそあえ	三温糖	わかめ、ちくわ(大豆)、甘白 みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、に んじん	ぬちまーす、酢(小麦)
	みかん			みかん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 555 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 17.4 g	炭水化物 76 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 93.8 g	
22 (火)	牛乳		牛乳		
	セルフ チーズ バーガー	パン ハンバーグ チーズ	バーガーパン(小麦・乳・大豆) ハンバーグ(大豆・鶏・豚) スライスチーズ(乳)		
	コーンチャウダー	じゃがいも、大豆油、小 麦粉	鶏肉、生クリーム (乳)、脱脂粉乳	コーン、たまねぎ、にん じん、にんにく	こしょう、ぬちまーす、ローリ 工、鶏がら(卵・鶏)、酒、ホワ イトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・ 牛)
	豆っこサラダ		ツナ、レッドキドニー、 大豆	あお豆(大豆)、フロッ コリー、きゅうり、にん じん	こしょう、ノンエッグマヨ(大 豆)、フレンチクリーミッドレッ シング
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 28.2 g	炭水化物 74.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 29 g	炭水化物 88.4 g
23 (水)	牛乳		牛乳		
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす
	冬野菜のみそ汁		赤みそ(大豆)、妻みそ(大 豆)、豆腐(大豆)、油揚げ(大 豆)	しめじ、だいこん、にん じん、はくさい	花かつお
	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、 みりん、酒
	ひじきいため	三温糖、大豆油	ひじき、大豆、豚肉、油 揚げ(大豆)	コーン、こんにゃく、い んげん、にんじん	ぬちまーす、みりん、花かつお、 しょうゆ(小麦・大豆)、酒
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 18.9 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 29.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 101.5 g	
24 (木)	牛乳		牛乳		
	豚キムチうどん	うどん(小麦)、三温 糖、大豆油	赤みそ(大豆)、豚肉、 油揚げ(大豆)	きくらげ、こまつな、しめじ、に んじん、はくさい、白ねぎ、白菜 キムチ(大豆)、にんにく	キムチの素(大豆)、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、花 かつお、酒
	レバニラ炒め	大豆油、でん粉	豚レバー	たまねぎ、にら、にんじ ん、もやし、にんにく、 しょうが	オイスターソース、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 - 418 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 44.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 493 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 19.8 g	炭水化物 55.1 g
クリスマス ♪ 終業式	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	★タコライス	ミート キャベツ チーズ	大豆、牛肉、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、トマトピューレー、ぬちまー す、パプリカ粉、ホーグ(豚) (豚・鶏)、酒、クミンパウダー
	わかめスープ	大豆油、でん粉	わかめ、鶏肉、豆腐(大 豆)	にんじん、椎茸	こしょう、ぬちまーす、花かつ お、しょうゆ(小麦・大豆)、酒
	★クリスマスケーキ	お米deガトーショコラ(大 豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 25.7 g	炭水化物 91.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 897 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 29.5 g	炭水化物 119.5 g