



12月給食たより

うるま市津堅学校給食調理
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜 主菜 主食 汁物

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。



- ★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。

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 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 (水)	牛乳		牛乳		
	黒米ごはん	こめ,黒米			
	イナムドッチ		豚肉,カステラかまぼこ,甘口白みそ	にんじん,こんにやく,しょうが	ぬちまーす,花かつお
	いか天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	イカ,たまご		ぬちまーす,花かつお
	パパイヤときゅうりの和え物	三温糖		パパイヤ,にんじん,きゅうり,もやし	和風ドレッシング,しょうゆ,酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	Iネギ - 686 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 89.1 g
一食当たりの栄養価(中)	Iネギ - 814 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 109.9 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 (木)	牛乳		牛乳		
	ピザトースト	食パン,三温糖,オリーブ油	チーズ	赤パプリカ,黄パプリカ,マッシュルーム,コーン,トマト缶,にんにく,たまねぎ	ケチャップ,ぬちまーす,こしょう
	パンプキンスープ	じゃがいも,小麦粉,無塩バター	鶏肉,大豆,ミックスピーズ,脱脂粉乳,牛乳,生クリーム	かぼちゃ,にんじん,セロリ,パセリ,たまねぎ	料理酒,ぬちまーす,こしょう,チキンブイヨン
	ブロッコリーソテー	サラダ油	無添加ハム	ブロッコリー,コーン,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	くだもの			ネーブル	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 630 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 79.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 723 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 92.7 g	
3 (金)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	はるさめ中華スープ	はるさめ,でん粉	たまご,えび,あさり	チンゲン菜,しいたけ,人参	ぬちまーす,鶏ガラ,しょうゆ
	麻婆豆腐	調合油,ごま油,でん粉	豆腐,豚肉,豚レバー,大豆	にんじん,こねぎ,にんにく	しょうゆ
	海藻サラダ	ごま,三温糖	わかめ,ツナ	にんじん,だいこん,きゅうり,シークワーサー果汁	ぬちまーす,しょうゆ,酢
	紅芋団子	紅芋団子			
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 759 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 106.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 889 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 25.5 g	炭水化物 126.5 g	
7 (火)	牛乳		牛乳		
	五穀米ごはん	こめ	五穀米		
	とうふときのこの味噌汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	しめじ,にんじん,だいこん	花かつお
	肉じゃが	サラダ油,じゃがいも	豚肉	にんじん,糸こんにゃく,いんげん,しいたけ,たまねぎ	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,花かつお
	大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,サラダ油,ごま,水あめ,三温糖	大豆,カエリ		しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 668 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 16.1 g	炭水化物 96.7 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 797 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 119.2 g	
8 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	ハヤシライス	無塩バター,三温糖,こめ油,でん粉	牛肉	にんにく,にんじん,マッシュルーム,たまねぎ	赤ワイン,トマトピューレー,ぬちまーす,こしょう
	トマトミートオムレツ		トマトミートオムレツ		
	くだもの			りんご	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 651 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 91.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 794 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 24.1 g	炭水化物 112.8 g	
9 (木)	牛乳		牛乳		
	ゆかりごはん	こめ			ゆかり
	かき卵汁	でん粉	たまご,豆腐	にんじん,ほうれん草,たまねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	鮭のちゃんちゃん焼き	三温糖,無塩バター	べにざけ,甘口白みそ	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しめじ	みりん,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	大根サラダ	ごま油	ツナ	だいこん,にんじん,きゅうり	しょうゆ,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 595 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 73.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 744 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 101.8 g	
10 (金)	牛乳		牛乳		
	ちゃんぽん	中華めん,こめ油	えび,豚肉,牛乳	キャベツ,もやし,にんじん,しいたけ,きくらげ	中華だし,しょうゆ,料理酒,ぬちまーす,こしょう
	あげ餃子		餃子		
	わかめときゅうりの和え物	三温糖,ごま油	わかめ,ツナ	きゅうり,にんじん,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,酢
	バナナ			バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 630 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 26.5 g	炭水化物 71.7 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 710 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 29.2 g	炭水化物 82.5 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	
13 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	シカムドゥッチ	サラダ油,こんにゃく	豚肉,かまぼこ	にんじん,しいたけ,とうが ん,しょうが,ねぎ	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす, 花かつお
	マグロカツ	小麦粉,パン粉,サラダ油,三温 糖,水あめ	まぐろ,たまご		ぬちまーす,こしょう,ウス ターソース,ケチャップ
	切り干し大根のごま和え	ごま,三温糖		小松菜,キャベツ,にんじん, 切り干し大根	しょうゆ,酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 655 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 14.6 g	炭水化物 92 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 771 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 16.2 g	炭水化物 113.5 g
14 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	タイピーエン	はるさめ	豚肉,ほたて,あさり	きくらげ,はくさい,たまね ぎ	しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ
	酢豚	グラニュー糖,でん粉,調合油	豚肉	にんじん,しいたけ,パイン アップル,たけのこ,たまね ぎ	しょうゆ,ケチャップ
	ぬちまーす和え	三温糖		きゅうり,こまつな,はくさい, い,にんじん	りんご酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 742 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 26.2 g	炭水化物 94.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 859 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 29.8 g	炭水化物 111.9 g
15 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ご飯	むぎ,こめ			
	ごま豆乳みそ汁	すりごま	鶏肉,豆乳,みそ	とうがん,にんじん,さんと うさい,ごぼう,こんにゃく, しょうが,にんにく	料理酒,花かつお
	千草焼き	三温糖	たまご,鶏ひき肉,豆腐	にんじん,ほうれん草,しい たけ	ぬちまーす,料理酒,しょうゆ, 花かつお
	くだもの			りんご	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 585 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 16.6 g	炭水化物 81.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 670 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 18.5 g	炭水化物 94 g
16 (木)	牛乳		牛乳		
	きな粉揚げパン	コッペパン,サラダ油,はった い粉,黒糖,三温糖	きなこ		
	ボルシチ	じゃがいも,無塩バター		にんじん,かぶ,トマト,キャ ベツ,はくさい,たまねぎ	ぬちまーす
	鮭のマスタード焼き	マヨネーズ	へにざけ		ぬちまーす,マスタード
	ビーンズサラダ	マヨネーズ	ミックスビーンズ,アーモ ンド	キャベツ,きゅうり,あお豆	ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 706 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 30.2 g	炭水化物 71.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 793 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 34.1 g	炭水化物 81.7 g
17 (金)	牛乳		牛乳		
	キムタクごはん	こめ,こめ油	豚肉	白菜キムチ,たくあん,にん じん,長ねぎ	
	トックスープ	白玉団子,ごま油	牛肉,たまご,豆腐	にんじん,こねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ
	もやしとわかめの土佐酢和え		わかめ,ごま	もやし,にんじん	昆布だし,花かつお,しょうゆ, みりん
	ごま菓子	コーンフレーク,ごま,マーガ リン,マシュマロ			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 702 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 26.4 g	炭水化物 88.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 883 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 30.2 g	炭水化物 119.2 g
20 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	うるまのまーさん汁	じゃがいも	豚肉,みそ	にんじん,キャベツ,葉野菜	花かつお
	鶏肉の梅煮	三温糖	鶏もも肉	だいこん,にんじん,いんげ ん	しょうゆ,みりん,花かつお
	小松菜の和え物	三温糖,黒ごま,白ごま		こまつな,もやし,キャベツ, にんじん	しょうゆ,酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 633 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 14.9 g	炭水化物 94.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 742 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 15.5 g	炭水化物 116.3 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	
21 (火)	牛乳		牛乳		
	和風スパゲッティ	スパゲティ,こめ油,オリーブ油	とりささみ	にんじん,しめじ,まいたけ,きくらげ,にんにく	しょうゆ,こしょう,ぬちまーす
	コンソメスープ	マーガリン	鶏肉	にんじん,いんげん	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ
	紅芋コロッケ	紅イモペースト,無塩バター,グラニュー糖,パン粉,調合油	たまご		ぬちまーす
	くだもの			未定	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 565 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 26.9 g	炭水化物 60.6 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 682 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 31.1 g	炭水化物 75.8 g	
22 (水)	牛乳		牛乳		
	トゥンジージュシー	こめ 水稻めし 精白米,田芋,こめ油	かまぼこ,ぶた肉,細切昆布,油揚げ	にんじん	むぎ,しょうゆ,料理酒,ぬちまーす
	なかみ汁		豚肉,	こんにゃく,島にんじん,しょうが,こねぎ	花かつお,ぬちまーす,料理酒,しょうゆ
	青菜の白和え	グラニュー糖,ごま	豆腐,ピーナッツバター	小松菜,にんじん,コーン	
	くだもの			みかん	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 520 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 20.7 g	炭水化物 56.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 623 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 23.2 g	炭水化物 71.7 g	
23 (木)	牛乳		牛乳		
	青菜ごはん	こめ		高菜漬	
	根菜の味噌汁		みそ	れんこん,ごぼう,にんじん	はなかつお
	白身魚のあんかけ	でん粉,サラダ油,でん粉,三温糖	ホキ	はくさい,長ねぎ,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,花かつお
	こんにゃくきんぴら	ごま油		糸こんにゃく,にんじん,ごぼう	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 585 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 9.7 g	炭水化物 99.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 688 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 10 g	炭水化物 121.8 g	
24 (金)	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン			
	コーンクリームスープ	じゃがいも,小麦粉,無塩バター	無添加ベーコン,鶏肉,大豆,牛乳,生クリーム	にんじん,セロリ,しめじ,パセリ,コーン	チキンブイヨン,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ
	パッファローチキン	でん粉,とうもろこしでん粉	鶏肉	にんにく	ぬちまーす,こしょう,フチャップ,シークワーサー果汁
	キャベツとコーンのサラダ	オリーブ油,三温糖		キャベツ,コーン,きゅうり,にんじん	ぬちまーす,シークワーサー果汁
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ			
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 729 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 27.7 g	炭水化物 84.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 881 kcal	たんぱく質 42.4 g	脂質 31 g	炭水化物 105.6 g	
27 (月)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	沖縄風みそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	もやし,だいこん,さんとうさい,こんにゃく	料理酒,花かつお
	千切りイリチー	こんにゃく,調合油	豚肉	切干しだいこん,にんじん,しいたけ,ねぎ	しょうゆ
	うむくじ天ぷら	紅イモペースト,三温糖,もち粉,揚げ油			ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 778 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 141.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 908 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 167.5 g	
28 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	ビーンズミネストローネ	じゃがいも	ミックスビーンズ,無添加ベーコン	トマト,にんじん,たまねぎ	チキンブイヨン
	サイコロステーキ		牛肉	にんにく,りんご,しめじ,たまねぎ	しょうゆ,みりん,こしょう
	シークワーサーサラダ	三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢,ぬちまーす,こしょう,シークワーサー果汁
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 612 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 17.1 g	炭水化物 86.7 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 749 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 107.1 g	

