



# 12月給食だより

## 今年も残すところあと1か月です(〇)

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。沖縄でも少しずつ冬が近づいています。今年の年末年始は特に元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがい・マスク着用・換気等をしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



### 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

食べ過ぎないように、  
ゆっくりよく  
かんで食べよう

かむ かむ

冬野菜をたっぷり食べよう



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、かの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。
- ★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 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	米				
	大根のカレー煮	でん粉 米油	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	小松菜 大根 玉ねぎ にんじん しいたけ	おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	おかか和え	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	糸けずり	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	魚とひじきの豆腐よせ	魚とひじきの豆腐よせ(小麦・乳・大豆・豚)				
	一食当たりの栄養価	I 1杯* - 662 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 90.9 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	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		
2日 (水)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーラーメン	中華めん(小麦・大豆)	わかめ なたと(大豆) ハム(大豆・豚・鶏)	きくらげ コーン もやし	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚) キド中華 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)	
	大根の塩昆布和え	ごま油(ごま) 三温糖	塩こんぶ(小麦・大豆)	きゅうり だいこん にんじん	酢(小麦)	
	紅芋のごま天ぷら	紅芋 黒ごま 小麦粉 大豆油(大豆)	たまご		ぬちまーす	揚げ油① ◎大豆
	一食当たりの栄養価	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 87.9 g	
3日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	トマトスープ	じゃがいも 三温糖	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン(豚)	セロリー 玉ねぎ 冬瓜 トマト缶 人参 パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす 白ワイン チキンフィヨン(鶏)	
	ささみとナッツのサラダ	コルスロードレッシング (たまご・大豆) アーモンド 三温糖	鶏ささみ	キャベツ きゅうり にんじん	カレー粉 ぬちまーす	
	ホキのバター風味焼き	マーガリン(乳・大豆)	ホキ切り身		おろしにんにく こしょう ぬちまーす 白ワイン	
一食当たりの栄養価	I補給 - 546 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 64.9 g		
4日 (金)	牛乳		牛乳			
	キムチごはん	ごま油(ごま) 米 米油	豚肉 ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん 白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば)	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークフィヨン(豚) キムチの素(りんご・いか・大豆)	
	ゆし豆腐の中華スープ	ごま油(ごま) でん粉	ゆし豆腐(大豆) 鶏肉	きくらげ コーン 玉ねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ	こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお チキンフィヨン(鶏)	
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・乳・大豆・ごま・鶏・豚)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 698 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 94.6 g	
7日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豆乳鍋		沖縄豆腐(大豆) 鶏肉 豆乳(大豆) 白みそ(大豆)	えのきたけ 小松菜 生姜 大根 にんじん 白菜 糸こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 料理酒(小麦)	
	ひじきのツナ和え	ごま油(ごま) 三温糖 白すりごま	ツナ ひじき	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	たまごと豆腐のしんじょ	たまごと豆腐のしんじょ(卵・小麦・大豆・えび・かに・(魚介類))				
一食当たりの栄養価	I補給 - 645 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 19.1 g	炭水化物 86.1 g		
8日 (火)	牛乳		牛乳			
	ナシゴレン ・ 目玉焼き風オムレツ	米 米油	鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく こしょう ナンブラー(魚介類) ぬちまーす チキンフィヨン(鶏) ケチャップ チリソース(小麦・ 大豆・豚・セウチ・ごま・りんご)	
	目玉焼き風オムレツ	目玉焼き風オムレツ(卵・乳・大豆・ゼラチン)				
	チキンスープ	ごま油(ごま) じゃがいも	鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)	
	ガドガド(ピーナツサラダ)	ごま油(ごま) 三温糖 アーモンド	ピーナツバター (落花生・大豆)	きゅうり コーン 大根 にんじん ブロッコリー	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 656 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 94 g		
9日 (水)	牛乳		牛乳			
	そばろ丼	米 三温糖 米油	錦糸卵 豚ひき肉	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ 青豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦)	
	豆腐とわかめのみそ汁		わかめ 油揚げ(大豆) 絹ごし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)	えのきたけ 冬瓜	花かつお	
	キャベツのツナ和え	ごま油(ごま) 三温糖 白すりごま	ツナ	キャベツ にんじん ほうれんそう	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 688 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 21.8 g	炭水化物 89.6 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		
10日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッパン	給食パソ(小麦・乳・大豆)				
	コーンポタージュ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉	刈-刈-缶 コーン 人参 セロリ 玉ねぎ パセリ 裏ごしコーン	こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンブイオン(鶏)	
	ブロッコリーとナッツのサラダ	イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご) アーモンド 三温糖 ルンギア-ミド レツク		きゅうり 赤パブリカ 大根 ブロッコリー	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
	麩と鶏肉のナゲット	麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 577 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18.5 g	炭水化物 76 g	
11日 (金)	牛乳		牛乳			
	もずくぞうすい	米 押麦 米油	ツナ 豚肉 もずく(えび・かに)	コーン にんじん しいたけ 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークブイオン(豚)	
	タマナーチャンプルー	米油	ツナ 沖縄豆腐(大豆) 豚肉	キャベツ いら にんじん	こしょう シママース しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油② ◎たまご ◎小麦 ◎大豆 ◎ごま
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 大豆油(大豆)	たまご ちくわ 青のり粉			
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 464 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 50.5 g	
14日 (月)	牛乳		牛乳			
	コッパン	給食パソ(小麦・乳・大豆)				
	ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) 米油	鶏肉 ベーコン(豚)	セロリー たまねぎ にんじん パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイオン(鶏)	
	チリコンカン	三温糖 米油	牛ひき肉 金時豆 大豆 豚ひき肉 豚レバー	たまねぎ にんじん にんにくの芽 ブルーベリー	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ぬちまーす ケチャップ こしょう 赤ワイン 判バガ - 判ミックス(小麦・乳・豚)	
	大根とブロッコリーのサラダ	コールスロッドレッシング (たまご・大豆)		きゅうり コーン 大根 にんじん ブロッコリー		
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 662 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 22.4 g	炭水化物 83.8 g		
15日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	芋の子汁	じゃがいも 里芋	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	こまつな こんにゃく しめじ 大根 にんじん	花かつお	
	ひじき炒め	三温糖 米油	ちきあげ(大豆) 大豆 ひじき 豚肉 油揚げ(大豆)	キャベツ こんにゃく いら にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ソマース ぬちまーす 花かつお	
	蓮根とひき肉の照り焼き	蓮根とひき肉の照り焼き(小麦・大豆・ごま・鶏)				
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 590 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 14 g	炭水化物 91.3 g		
16日 (水)	牛乳		牛乳			
	鮭とコーンのリゾット	米 押麦 マーガリン(乳・大豆)	チーズ(乳) 鮭 ベーコン(豚)	キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンブイオン(鶏)	
	ブロッコリーソテー	米油	ウインナー(豚)	しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー	こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油③ ◎たまご ◎小麦 ◎大豆 ◎ごま
	チキンカツ	大豆油(大豆)	チキンカツ (小麦・大豆・鶏)			
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 511 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 22.4 g	炭水化物 53.7 g		
17日 (木)	牛乳		牛乳			
	鶏ごぼうごはん	米 白ごま 米油	鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう しょうが にんじん 青豆(大豆)	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) チキンブイオン(鶏)	
	かぼちゃ入りみそ汁		沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)	えのきたけ かぼちゃ こまつな だいこん にんじん	花かつお	
	さばの生姜酢焼き	三温糖	さば切り身		おろし生姜 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 749 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 26.7 g	炭水化物 88.7 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	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			
県産和牛第3弾!!	18日 (金)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		県産和牛のすき焼き	三温糖 米油	県産和牛 沖縄豆腐(大豆)	えのきたけ こまつな にんじん 白菜 椎茸 糸こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 料理酒(小麦)		
		ゆかり和え	三温糖	糸けすり	きゅうり だいこん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ゆかり粉 特濃酢(小麦)		
		くだもの			うんしゅうみかん(予定)			
	一食当たりの栄養価	I礼拝 - 861 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 41.9 g	炭水化物 91.4 g			
冬至献立	21日 (月)	牛乳		牛乳				
		トゥンジージュージー	米 押麦 田芋 チンヌク 米油	ちきあげ(大豆) 刻み昆布 豚バラ肉 豚もも肉	にんじん 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) ポークパイオン(豚) 花かつお		
		うるまのまーさん汁		赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお		
		鶏のゆずこしょう焼き		鶏肉		ぬちまーす 料理酒(小麦) ゆずの華 ゆずこしょう		
	一食当たりの栄養価	I礼拝 - 679 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 23.8 g	炭水化物 82.5 g			
22日 (火)	牛乳		牛乳					
	コッパン	給食パン(小麦・乳・大豆)						
	白花豆ポタージュ	じゃがいも 押麦 マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 米油	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 白花豆パ ベーコン(豚)	セロリ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンパイオン(鶏)			
	カラフルサラダ	イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご) 三温糖 コールスロードレッシン グ(たまご・大豆)		きゅうり だいこん にんじん 黄パプリカ 赤パプリカ フロッコリー	こしょう ぬちまーす			
	スパニッシュオムレツ	米油 じゃが芋	チーズ(乳) たまご ベーコン(豚)	たまねぎ トマト缶 にんじん 小松菜	こしょう ぬちまーす			
一食当たりの栄養価	I礼拝 - 674 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 27.2 g	炭水化物 77.8 g				
23日 (水)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	肉団子スープ	ごま油(ごま)	肉団子(小麦・牛・鶏・ 豚・大豆) 錦糸卵	きくらげ たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ	花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう チキンパイオン(鶏)			
	細切大根の中華和え	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	ハム(大豆・豚・鶏)	きゅうり 人参 もやし 切干大根	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) シークワーサー果汁			
	豆腐のチリソースかけ	でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆)	長ねぎ	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ケチャップ フライ(小麦・大豆・ 豚・セリフ) 白ごま・りんご)			
一食当たりの栄養価	I礼拝 - 640 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 87.6 g				
24日 (木)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	ぼかぼか汁	でん粉	鶏肉	ごぼう しょうが だいこん にんじん 長ねぎ れんこん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)			
	青菜のごま和え	ごま油(ごま) 黒ゴマ 三温糖 白ごま	ツナ	こまつな にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦)			
	さばの竜田揚げ	でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油(大豆)	さば切り身		おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 料理酒(小麦) みりん			
一食当たりの栄養価	I礼拝 - 722 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 26.1 g	炭水化物 88.5 g		揚げ油④ ◎たまご ◎小麦 ◎大豆 ◎ごま ◎鶏		
2学期終業式	25日 (金)	お楽しみドリンク♪	お楽しみドリンク♪(乳)					
		スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ トマト缶 にんじん ピーマン マッシュルーム	ケチャップ(大豆・りんご) こしょう おろしにんにく ぬちまーす ケチャップ 赤ワイン デシラーズ (小麦・大豆・牛・鶏・豚・セリフ)		
		フロッコリーのごまサラダ	ルソド レタック 三温糖 胡麻ドレタック (小麦・ごま・大豆)	ツナフレーク	きゅうり だいこん にんじん フロッコリー	シークワーサー果汁		
		カットコーン			とうもろこし			
	一食当たりの栄養価	I礼拝 - 578 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 80.9 g			