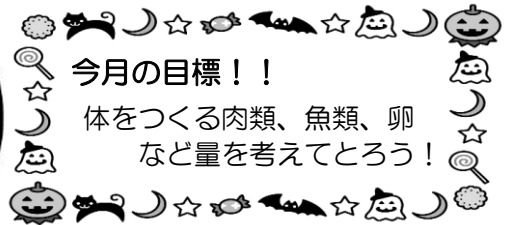


平成29年

10月の給食だより



今月の目標！！

体をつくる肉類、魚類、卵
など量を考えてとろう！

まだまだ暑さは続いていますが、少しずつ秋を感じられる頃となりました。みなさんはどんな秋を過ごしたいですか？食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、、、。それぞれの秋を楽しんでみましょう♪また、季節の変わり目は体調も崩しやすくなります。しっかり睡眠をとり、旬の美味しいものを食べて規則正しい生活を心がけましょう！！

よくかんで、味わって食べましょう！

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？ そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感を使って味わおう

目=視覚

いろ かし おお
色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

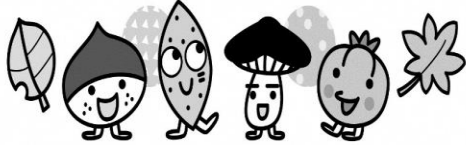


舌=味覚

かんみ ざんみ
にがみ えんみ
あまみ
うま味
(5つの基本味)

歯や舌=触覚

あんど は
したざわ から
・舌触り・辛み・
えくみ・しぶみ



10月10日 目の愛護デー

目にいい生活をしていますか？



今月の行事食

- ☆十五夜 (10/4) ... 旧暦の8月15日を十五夜と言って、昔から月を見る風習があります。この日には、給食にも十五夜大福が登場しますよ！お楽しみに♪
- ☆目の愛護デー (10/10) ... 目を大切にすることについて考える日です。給食には目の健康に良い食材が使われています。
- ☆沖縄そばの日 (10/17) ... 沖縄そばが「そば」として認められた日です。アーサ入沖縄そばが登場します♪
- ☆カジマヤー (10/26) ... 旧暦の9月7日に沖縄では97歳の長寿を祝います。お祝い献立になっています。
- ☆ハロウィン (10/31) ... アメリカの行事でお化けの仮装やパーティーを楽しむ日です。給食にもかぼちゃがかけていますよ！

アレルギー表示について

★ 詳細献立では、食品名の () 内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27品目を表示しています。

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

※ もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かきの混入の可能性があるためアレルギー表示をしています。
★ 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。


うるま市立学校給食センター 第二調理場 TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

- ★ 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。

一食当たりの 栄養価 基準値	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 24.0 g	脂質 19.4 g	炭水化物 92.4 g
-------------------	----------------	--------------	-----------	-------------

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他の調味料など	揚げ油
2 (月)	和風きのこスパゲッティ	無塩せきベーコン(豚・大豆) 鶏肉	スパゲティ(小麦) こめ油	玉ねぎ 人参 えのき しめじ 椎茸 エリンギ 木くらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん しょうゆ ぬちまーす シママース 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	かぼちゃと豆のチーズ焼き	大豆 チーズ(乳)	じゃがいも エッグゲアマヨネーズ(大豆・りんご)	かぼちゃ あお豆(大豆) コーン	カレー粉	
	ブロッコリーのアーモンド和え	細切りアーモンド	三温糖	ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	醤油(小麦・大豆) シママース 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 525 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 54.8 g	
3 (火)	ごはん		精白米			
	豚肉とごぼうのすき煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	こめ油 三温糖	ごぼう 人参 白菜 長ねぎ 小松菜 生姜 こんにゃく 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす 酒	
	野菜のおかか和え	糸けずり	三温糖	大根 もやし 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) シママース 酢(小麦)	
	くだもの牛乳	牛乳		ぶどう(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 540 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 13.0 g	炭水化物 81.2 g	
4 (水)	ごはん		精白米			
	魚のしょうが焼き	さむら	三温糖 水あめ	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	大根のツナ和え	ツナ	三温糖	大根 きゅうり 人参 コーン 四季柑シークワーサー	醤油(小麦・大豆) シママース 酢(小麦)	
	きのこのみそ汁	豆腐(大豆) みそ(大豆)		しめじ えのき 椎茸 こんにゃく	花かつお	
	十五夜大福牛乳	牛乳	十五夜大福			
一食当たりの栄養価	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 15.6 g	炭水化物 97.8 g		
5 (木)	あげパン	脱脂粉乳 きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆) 三温糖 粉黒糖 アーモンド			揚①大豆
	インゲンのソテー	豚肉	こめ油	インゲン アスパラ 人参 しめじ 玉ねぎ コーン あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) しょうゆ ぬちまーす	
	ポトフ	無添加ウインナー(豚)	じゃがいも こめ油	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ ブロッコリー	醤油(小麦・大豆) しょうゆ ぬちまーす 白ワイン ポークフィヨン(鶏・豚)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 21.0 g	炭水化物 70.4 g	
6 (金)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	ひじきしゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい(小麦・豚・鶏・大豆)				
	ホイコーロー	豚肉	三温糖 こめ油 ごま油	キャベツ 人参 ピーマン もやし 竹の子 にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん テンメンジャン(大豆・小麦・こま) 豆板醤	
	中華コーンスープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉 こめ油	コーン 玉ねぎ 人参 椎茸 チンゲン菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 鶏がら しょうゆ チキンフィヨン(鶏)	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 591 kcal	たんぱく質 22.0 g	脂質 16.2 g	炭水化物 86.1 g		
10 (火)	☆目の愛護デー献立☆ なかよしパン		なかよしパン(小麦・乳・大豆)			
	魚の人参ソース焼き	ホキ	エッグゲアマヨネーズ(大豆・りんご)	玉ねぎ 人参		
	コールスローサラダ		三温糖	キャベツ 人参 パパイア きゅうり コーン パイン	フレンチクリーミードレッシング シママース しょうゆ	
	チキンヌードルスープ	鶏肉 大豆 ひよこ豆	スパゲティ(小麦) じゃがいも こめ油	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	醤油(小麦・大豆) 白ワイン ぬちまーす しょうゆ 鶏がら チキンフィヨン(鶏) ローリエ	
	ブルーベリージャム牛乳	牛乳	ブルーベリージャム			
一食当たりの栄養価	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 81.8 g		
11 (水)	ごはん		精白米			
	だし巻き卵	だし巻き卵(卵・小麦・大豆)				
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 大豆	じゃがいも 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ 木くらげ あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす	
	豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	里芋	人参 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく	花かつお	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 15.2 g	炭水化物 93.6 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他の調味料など	揚げ油
12 (木)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	ハヤシライス	牛肉 豚レバー 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) こめ油	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト缶 にんにく	ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ トマトペースト ポークフィヨン(鶏・豚) ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす シママース こしょう	
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)				
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 642 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 98.7 g	
13 (金)	あわごはん		精白米 もちきび			
	鯖の朝鮮焼き	さば	三温糖	生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 七味唐辛子(ごま)	
	豚肉とにんにくの芽炒め	豚肉	ごま油 こめ油	キャベツ にんにくの芽 人参 竹の子 もやし 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	冬瓜のすまし汁	わかめ 白かまぼこ		冬瓜 えのき 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 569 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 75.8 g		
16 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	鮭の塩こうじ焼き	鮭			液体塩こうじ	
	ごぼうのみそ炒め	豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	ごま 三温糖 ごま油 こめ油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	春雨スープ		春雨 でん粉 ごま油	白菜 人参 小松菜 椎茸 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 15.6 g	炭水化物 98.0 g		
17 (火)	☆沖縄そばの日献立☆ アーサー入り沖縄そば	豚肉 大丸かまぼこ アーサー(えび・かに)	沖縄そば(小麦・大豆)	生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 酒 みりん ぬちまーす シママース 鶏がら	
	タマナーチャンプルー	ツナ 厚揚げ(大豆)	こめ油	キャベツ もやし 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	ウムクジ天ぷら		ウムクジ天ぷら			揚②小麦 乳 大豆
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 564 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 16.2 g	炭水化物 77.0 g	
18 (水)	豆入りひじきご飯	豚肉 油揚げ(大豆) 白かまぼこ 大豆 ひじき	精白米 押麦 サラダ油(大豆)	人参 あお豆(大豆) 椎茸	醤油(小麦・大豆) 花かつお 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) シママース ぬちまーす	
	鶏肉のにんにく焼き	鶏肉	三温糖	生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
	野菜とちくわの和え物	ちくわ	ごま 三温糖	白菜 きゅうり もやし 人参 ほうれん草	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 67.1 g	
19 (木)	ごはん		精白米			
	ヌンクークウ	豚肉 チキアギ(大豆) 昆布 厚揚げ(大豆)	こめ油 三温糖	大根 人参 こんにゃく 小松菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	大豆とカエリの蜜がらめ	大豆 カエリ	アーモンド ごま でん粉 三温糖 粉黒糖 水あめ		醤油(小麦・大豆) みりん	揚③小麦 乳 大豆
	くだもの 牛乳	牛乳		梨(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 649 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 103.6 g	
20 (金)	あみパン		あみパン(小麦・乳・大豆)			
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ(卵・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)				
	ブロッコリーサラダ		三温糖	ブロッコリー カリフラワー 大根 コーン 赤ピーマン 四季柑シークワーサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん 加工 乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) こめ油	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ パセリ	ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう 鶏がら 白ワイン	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 669 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 25.9 g	炭水化物 78.7 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他の調味料など	揚げ油
23 (月)	ごはん		精白米			
	豆腐のチリソース煮	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー みそ(大豆)	でん粉 三温糖 ごめ油 ごま油	椎茸 しめじ 玉ねぎ 人参 竹の子 木くらげ にんにく 生姜 あお豆(大豆)	ケチャップ チリソース みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 ポークフィオン(鶏・豚) ぬちまーす	
	ハワイヤサラダ	紅麹ハム(鶏・豚・大豆)	三温糖	ハワイヤ 人参 きゅうり 大根 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 577 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 82.1 g	
24 (火)	ごはん		精白米			
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	小麦粉 でん粉		シママース	揚④小麦 乳 大豆
	鶏肉と大根の炒め	鶏肉	三温糖 ごめ油	大根 人参 インゲン しめじ こんにゃく 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィオン(鶏・豚) シママース 酒	
	魚そうめん汁	魚そうめん もずく(えび・かに) 絹ごし豆腐(大豆)		人参 小松菜 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィオン(鶏・豚) シママース	
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	エネルギー 550 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 13.1 g	炭水化物 83.0 g	
25 (水)	食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
	ドライカレー	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 白花生 白いんげん	ごめ油	人参 ビーマン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	カレールウ(小麦・大豆・豚・ 鶏・牛) リンゴピューレ カレー粉 ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす ケチャップ	
	カットコーン			コーン		
	野菜とベーコンのスープ	無塩せきベーコン(豚・大豆)	じゃがいも 押麦 オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ	醤油(小麦・大豆) シママース ぬちまーす こしょう 鶏がら ポークフィオン(鶏・豚) 酒 ローリエ	
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 21.1 g	炭水化物 82.1 g	
26 (木)	☆カジマヤー献立☆ 黒米ごはん		精白米 黒米			
	ミヌダル	豚肉	三温糖 ごま	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	イナムドッチ	豚肉 黄かまぼこ みそ(大豆)		大根こんにゃく 椎茸 ねぎ	花かつお ポークフィオン(鶏・ 豚)	
	マーミナーウサチー		三温糖 ごま	もやし ほうれん草 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	エネルギー 572 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 16.6 g	炭水化物 76.3 g	
27 (金)	紅いもごはん	豚肉 油揚げ(大豆)	精白米 紅芋 サラダ油(大豆)	人参 小松菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 シママース ポークフィオン(鶏・豚) 花かつお	
	揚げだし豆腐	豆腐(大豆)	でん粉 三温糖	大根 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	揚①大豆
	海藻サラダ	海藻 わかめ 鶏ささみチャンク(鶏)	三温糖 ごま油	大根 人参 きゅうり もやし 四季柑シークワサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 616 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 22.9 g	炭水化物 73.8 g	
30 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	春巻き	米粉入り春巻き(小麦・豚・大豆)				揚②大豆
	厚揚げの中華炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	ごめ油 でん粉 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 竹の子 木くらげ 生姜	醤油(小麦・大豆) シママース オイスターソース	
	わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		えのき 人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす シママース ポークフィオン(鶏・豚)	
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 20.0 g	炭水化物 81.8 g	
31 (火)	☆ハロウィン献立☆ コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ハンバーグのトマトソースかけ	かぼちゃ型ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	三温糖	玉ねぎ にんにく	ケチャップ トマトピューレ トマトソース(大豆) ウスターソース	
	キャベツと豆のサラダ	白いんげん豆 ひよこ豆 チーズ(乳) アーモンド		キャベツ きゅうり あお豆(大豆)	フレンチクリーミードレッシング	
	麦入りパンキンポタージュ	鶏肉 白花生 白いんげん 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	じゃがいも 押麦 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) ごめ油	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ にんにく	カレー粉 シママース こしょう チキンフィオン(鶏) 鶏がら ローリエ	
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 23.2 g	炭水化物 81.9 g	