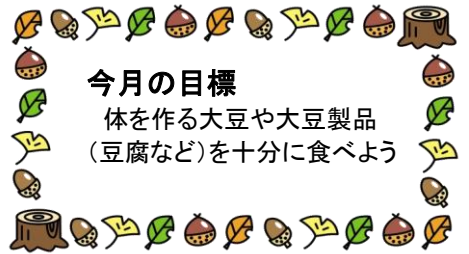


平成29年



# 11月給食たより



## 今月の目標

体を作る大豆や大豆製品  
(豆腐など)を十分に食べよう

今年の夏は本当に暑かったですね。少しずつ朝・夕は涼しさを感じます。子どもたちも運動会練習から食欲もでて、給食もよく食べているようです。沖縄の秋はこれからです。今月は、「栗、さつまいも、さといも、きのこなど」秋の味覚をたくさん取り入れています。しっかり食べて、運動に勉強にがんばりましょう。



11月8日は「いい歯の日」  
よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。

<b>ひ</b> 予 <b>肥</b> 防 防 <b>満</b> の	<b>み</b> 発 <b>味</b> 達 達 <b>覚</b> の	<b>こ</b> ハッ <b>こ</b> キリ <b>ご</b> そば	<b>の</b> 発 <b>脳</b> 達 達 <b>の</b> の
<b>は</b> 予 <b>病</b> 防 防 <b>気</b> を	<b>が</b> 予 <b>ガ</b> 防 防 <b>ン</b> の	<b>い</b> 快 <b>胃</b> 調 調 <b>腸</b> が	<b>ぜ</b> 投 <b>全</b> 球 球 <b>力</b> の

## 「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを  
忘れずに...



## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴	
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス
自然の美しさや季節のうつろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり



一般社団法人和食文化国民会議が制定



### 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、かにの混入の可能性があるので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
1 (水)	ごはん		精白米			
	魚のもみじ焼き	ホキ	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご)	人参 玉ねぎ パセリ	シママース こしょう	
	やさしい炒め	ツナ 豚肉	温麺(小麦) こめ油	きゃべつ もやし 人参 からし菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん こしょう	
	手の子汁	厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	里芋 さつまいも	大根 長ねぎ ねぎ	花かつお	
	くだもの 牛乳			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 88.9 g	
2 (木)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	冬瓜の煮つけ	豚肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ 昆布	こめ油 三温糖	冬瓜 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす 酒 ポークフィヨン(豚・鶏)	
	野菜の梅かつお和え	糸けすり	三温糖 こま	きゅうり 大根 人参 コーン ブロッコリー 梅肉(りんご)	醤油(小麦・大豆) シママース	
	納豆みそ	豚肉 みそ(大豆) 納豆(大豆)	三温糖 こめ油	ねぎ 生姜	みりん 酒	
	やきのり 牛乳	のり 牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 14.6 g	炭水化物 90 g	
6 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	ポークカレー	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白大豆 白いんげん 脱脂粉乳	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン(乳・豚・大豆)	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜	カレールー(小麦・大豆・豚・ 鶏・牛) カレー粉 ウスター ソース チャッペ(りんご) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
	大根のレモン和え		グラニュー糖 はちみつ	大根 きゅうり 人参 レモン	シママース 酢(小麦)	
	枝豆 牛乳	牛乳		枝豆(大豆)	シママース	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 15.9 g	炭水化物 96.4 g	
	7 (火)	ごはん		精白米		
五目厚焼き卵		五目厚焼き卵(卵・小麦・大豆)				
牛肉と野菜のしぐれ煮		牛肉	三温糖 こめ油	人参 白菜 椎茸 ごぼう こんにゃく いんげん 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
かぼちゃのみそ汁		豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) みそ(大豆)		かぼちゃ 大根 小松菜	花かつお	
くだもの 牛乳				柿(予定)		
一食当たりの栄養価		エネルギー 567 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 13.9 g	炭水化物 89.9 g	
8 (水)	☆いい歯の日献立☆ 五穀ごはん	<b>よくかんでたべよう!</b>	精白米 五穀米(ごま)			
	豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖	生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
	大根炒め	チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	こめ油	大根 人参 こんにゃく 木耳 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
	じゃがいものみそ汁	わかめ みそ(大豆)	じゃがいも	きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 562 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 13 g	炭水化物 86.4 g	
9 (木)	秋の香りご飯	鶏肉	精白米 押麦 サラダ油(大豆) 栗	人参 椎茸 しめじ あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす シママース チキンフィヨン(鶏) 花かつお	
	グルクンのシークワサー ソースがけ	グルクン	小麦粉 でん粉 三温糖	パプリカ(赤・黄) 四季柑シークワサー	シママース こしょう 酢(小麦)	揚③大豆 小麦 豚
	野菜の磯香り和え	のり 糸削り	三温糖	白菜 きゅうり 人参 カリフラワー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 567 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17.3 g	炭水化物 81.8 g	
	10 (金)	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
くるま麩のナゲット		くるま麩のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
じゃがいものミートソース煮		牛肉 豚肉 そぼろ大豆	じゃがいも こめ油	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 にんにく	ハヤシルー(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース ポークフィヨン(豚・鶏) ぬちまーす こしょう	
あさり入り野菜スープ		無塩せきベーコン(豚・大豆) あさり	オリーブ油	人参 きゃべつ 大根 セロリ ほうれん草	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 白ワイン 鶏から ローリエ ポークフィヨン(鶏・ 豚)	
マーシャルピーンズジャム 牛乳			マーシャルピーンズジャム(乳・大豆)			
一食当たりの栄養価		エネルギー 611 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 25.2 g	炭水化物 71.4 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
13 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	さんまのおかか煮	さんまのおかか煮 (小麦・大豆)				
	厚揚げと野菜炒め	豚肉 厚揚げ (大豆)	こめ油 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ 白菜 竹の子 いんげん 生姜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	冬瓜のみそ汁	わかめ みそ (大豆)		冬瓜 こんにゃく 椎茸 小松菜	花かつお	
	くだもの			みかん (予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 21.6 g	炭水化物 84.7 g	
14 (火)	バジルスパゲティ	鶏肉 無塩せきベーコン (豚・大豆)	スパゲティ (小麦) こめ油 オリーブ油	玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ マッシュルーム 木耳 エリンギ バジル にんにく	白ワイン 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす シママース みりん ポークフィヨン (豚・鶏) こしょう	
	鮭とポテトの彩り焼き	鮭	じゃがいも エッグケアマヨ ネーズ (大豆・りんご)	パプリカ	シママース マスタード こしょう	
	野菜のナッツ和え		アーモンド 三温糖	カリフラワー きゃべつ 人参 きゅうり コーン	コーンクリームドレッシング 醤油 (小麦・大豆) シママース 酢 (小麦)	
	キャンディーチーズ	チーズ (乳)				
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 562 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 26.4 g	炭水化物 56.4 g	
15 (水)	ごはん		精白米			
	レバーの南蛮漬け	豚レバー	三温糖 小麦粉 でん粉	長ねぎ きゅうり	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 一味唐辛子	揚④大豆 小麦 豚
	糸こんにゃくのチャブチェ	牛肉	こめ油 ごま ごま油 三温糖	玉ねぎ 人参 もやし 木耳 糸こんにゃく ビーマン にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん オイスターソース ぬちまーす	
	中華スープ	錦糸卵 絹ごし豆腐 (大豆)	ごま油 でん粉	コーン 椎茸 ほうれん草 人参 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす チキンフィヨン (鶏) 酒 シママース 花かつお	
	くだもの			りんご (予定)		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 94.9 g		
16 (木)	★いい芋の日献立★ もちきびごはん		精白米 もちきび			
	豚ソーキと大根の煮付け	豚ソーキ ちきあげ (大 豆) 厚揚げ (大豆) 昆 布	三温糖	大根 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす みりん 酒 花かつお	
	パパイヤのシークワーサー和え	しらすぼし (えび・かに) 糸削り	三温糖	パパイヤ きゅうり 人参 コーン ブロッコリー 四季柑シークワーサー	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	紅芋こま団子		紅芋こま団子 (ごま)			揚①大豆
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 18.6 g	炭水化物 87.4 g	
17 (金)	あみパン		あみパン (小麦・乳・大豆)			
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ (卵・小麦・大豆)				
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 ポークビーン ズ缶 (大豆・小麦・豚)	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・豚・大豆) 三温糖	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム にんにく	ケチャップ デミグラス (小麦・ 鶏) トマトピューレ ぬちまー す こしょう ポークフィヨン (豚・鶏)	
	ベジタブルソテー	無添加ウインナー (豚)	こめ油	いんげん アスパラ 人参 大根 コーン パプリカ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 77.5 g	
20 (月)	★食育の日★ 麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	県産さわらのシークワーサー みそ焼き	さわら みそ (大豆)	三温糖	シークワーサー果汁	みりん 酒	
	鶏とシフィの汁	鶏肉 昆布 厚揚げ (大豆)		冬瓜 人参 ごぼう 小松菜 生姜	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
	モチ入りナムニー		紅芋 餅団子 (大豆) 三温糖	レモン		
	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 26.7 g	脂質 14.4 g	炭水化物 105.2 g	
21 (火)	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	白菜のクリーム煮	紅麴ハム (鶏・豚・大豆) 脱脂粉乳	さつまいも マカロニ (小 麦) 小麦粉 マーガリン (乳・豚・大豆) こめ油	白菜 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	ぬちまーす シママース ポーク フィヨン (豚・鶏) こしょう	
	洋風いり豆腐	豚肉 そぼろ大豆 豆腐 (大豆) 卵	こめ油 三温糖	人参 玉ねぎ パプリカ あお豆 (大豆) コーン にんにく 生姜	カレー粉 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	焼きじゃがバター		じゃがバター (乳)			
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.9 g	炭水化物 80.1 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
22 (水)	大根飯	豚肉	精白米 押麦 サラダ油 (大豆)	大根 人参 木耳 竹の子 椎茸 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす シママース 花かつ お ポークフィヨン (豚・鶏)	
	あげ豆腐のアーサあんかけ	豆腐 (大豆) アーサ (かに・えび)	三温糖 でん粉	人参 玉ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん シママース 花かつお	揚②大豆 ごま
	根菜サラダ	ちくわ	三温糖 エッグケアマヨネー ズ (大豆・りんご)	レンコン ごぼう きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
	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 21.2 g	脂質 22.5 g	炭水化物 82.9 g	
24 (金)	★和食の日★ 麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	サバのぬちまーす焼き	サバ			ぬちまーす	
	ビーフン炒め	豚肉	ビーフン こめ油 ごま油	人参 きゃべつ 玉ねぎ 小松菜 木耳 にんにく	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン (豚・鶏) こしょう	
	秋のみそ汁	豆腐 (大豆) みそ (大豆)	さつまいも	大根 人参 長ねぎ なめこ	花かつお	
	くだもの 牛乳	牛乳		りんご (予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 687 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 21.4 g	炭水化物 99.8 g	
27 (月)	五目飯	鶏肉 大豆 油揚げ (大 豆) ひじき	精白米 押麦 サラダ油 (大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす シママース 花かつお チキンフィヨン (鶏)	
	県産さわらのきのこあんかけ	さわら	でん粉 三温糖	しめじ えのき 人参 ねぎ	花かつお 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	大根のささみごま和え	鶏ささみチャンク	三温糖 すりごま 練りごま	大根 人参 きゅうり もやし	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 540 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 71.5 g
28 (火)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	鶏肉の香味焼き	鶏肉	三温糖	生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	五目きんぴら	豚肉	こめ油 ごま ごま油 三温糖	ごぼう 人参 こんにゃく ピーマン 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん シママース 七味唐辛子 (ごま)	
	アーサのみそ汁	豆腐 (大豆) みそ (大豆) アーサ (えび・かに)		冬瓜 ねぎ	花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 571 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 13.8 g	炭水化物 85.1 g	
29 (水)	みそラーメン	豚肉 なんと みそ (大豆)	中華麺 (小麦・大豆)	人参 椎茸 木耳 もやし 竹の子 長ねぎ 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン (豚・鶏) 花かつお	
	お豆腐シュウマイ	お豆腐シュウマイ (小麦・大豆)				
	じゃがいもとにんにくの芽炒め	豚肉	じゃがいも こめ油	玉ねぎ 人参 コーン にんにくの芽	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	くだもの 牛乳	牛乳		みかん (予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 576 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 80.9 g
30 (木)	ごはん		精白米			
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ (小麦・大豆)				揚③大豆 ごま
	マーボ大根	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 豆腐 (大豆) みそ (大豆)	こめ油 でん粉 ごま油 三温糖	大根 人参 竹の子 玉ねぎ 木耳 椎茸 あお豆 (大豆) 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) テンメン ジャン (大豆・小麦・ごま) ケチャップ 豆板醤 ポークフィヨン (豚・鶏)	
	鉄骨サラダ	大豆 ひじき ちくわ 大豆フレーク	ごま油 三温糖	人参 きゃべつ コーン 四季柑シークワーサー	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	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 23 g	脂質 19.6 g	炭水化物 87.4 g	