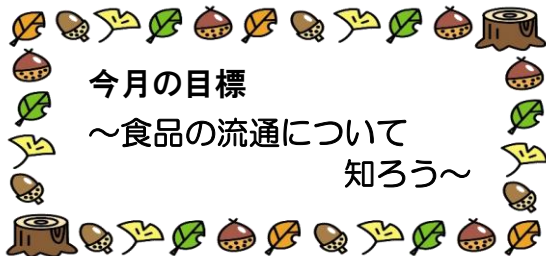


平成30年度

11月給食たより



今月の目標

～食品の流通について
知ろう～

沖縄も少しずつ涼しさを感じる日も多くなり、秋らしい季節となりました。

秋は、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋というほど、いろんな秋を楽しむことができます。

みなさんはどんな秋を過ごしますか？美味しい食材がたくさん出てきますので、食も楽しんでほしいと思います。

また、季節の変わり目となるため、体調を崩しやすくなってきます。

かぜを引かないよう、規則正しい生活と外から帰宅したら手洗い・うがいをして予防しましょう。

11月8日は「いい歯の日」

よく噛んで食べると、...

**ひみこの
はがーいぜ**

のいいことがあるよ♪



11月8日は
いい歯の日

ひ

予肥
防満
の

み

発味
達覚
の

こ

ハッ
キリ
ことば

の

発脳
達の

は

予病
防気
を

が

予ガ
防ン
の

い

快胃
調腸
が

ぜ

投全
球力

よくかんで食べよう



11月23日は

勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



いただきます！ ごちそうさま！



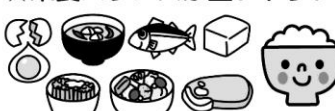
心を込めてあいさつをしましょう



和食の日は、「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯 (150g) 当たり
・エネルギー 252kcal
・炭水化物 55.7g
・たんぱく質 3.8g
・脂質 0.5g
・カルシウム 5mg
・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

～～～～～ 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。

※鶏がらには、微量に卵が含まれているため、卵の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 同一の油を使っています。

★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。

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	26.8 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	その他調味料など	揚げ油
1日 (木)	ごはん		精白米			
	魚のしょうが焼き	すずき	三温糖 水あめ	生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
	根菜のうま煮	鶏肉	じゃがいも 三温糖 こめ油	大根 ごぼう 人参 生姜 いんげん 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 酒	
	きのこのみそ汁	みそ(大豆) わかめ 厚揚げ(大豆)		えのき しめじ 小松菜 人参 こんにゃく	花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 580 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂質 15.2 g	炭水化物 79.2 g	
2日 (金)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー そぼろ大豆 みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 竹の子 長ねぎ 椎茸 木くらげ	ケチャップ トウバンジャン テンメンジャン(大豆・小麦・ ごま) ポークフィヨン(鶏・ 豚) 醤油(小麦・大豆) シママース	
	餃子	ぎょうざ(小麦・豚・大豆・ごま)				
	パンウースー	紅麴ハム(鶏・豚・大豆)	春雨 ごま ごま油 三温糖	もやし 人参 きゅうり 白菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 685 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 22.3 g	炭水化物 92.1 g	
5日 (月)	ごはん		精白米			
	鯖のレモンみそソースかけ	さば みそ(大豆)	三温糖	レモン果汁 生姜	みりん 酒	
	五目煮	鶏肉 昆布 大豆 白かまぼこ(大豆)	三温糖 こめ油	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 酒	
	冬瓜のすまし汁	わかめ 豆腐(大豆)		冬瓜 しめじ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 酒	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 608 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.6 g	炭水化物 73.8 g	
6日 (火)	みそラーメン		ラーメン(小麦・大豆)			
		豚肉 なんと(大豆) わかめ みそ(大豆)	こめ油 ごま油	もやし 人参 椎茸 竹の子 にんにく 生姜 長ねぎ	ぬちまーす みりん 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 鶏がら(卵・鶏) ローリエ	
	大学芋		さつまいも でん粉 三温糖 水あめ ごま		醤油(小麦・大豆)	揚げ小麦 大豆 鶏 豚
	野菜とささみのごま和え	鶏ささみチャンク(鶏)	ごま 三温糖 ねりごま	キャベツ 大根 人参 フロッコリー	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	I補給 - 633 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21.9 g	炭水化物 81.5 g	
7日 (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	
	こんにゃくの甘辛炒め	豚肉	三温糖 こめ油	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ いんげん 人参 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす	
	ゆし豆腐のすまし汁	ゆし豆腐(大豆)		冬瓜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	くだもの			梨(予定)		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I補給 - 574 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 79.2 g		
8日 (木) カ ミ カ ミ 献 立	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	いかの照り焼き	いか	三温糖	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	 11月8日は いい歯の日
	厚揚げカミカミ炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	こめ油	ごぼう 人参 キャベツ 玉ねぎ 木くらげ	醤油(小麦・大豆) こしょう シママース	
	大根のみそ汁	みそ(大豆) 油揚げ(大豆)		大根 しめじ 人参 長ねぎ こんにゃく	花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 539 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 12.3 g	炭水化物 79 g	
9日 (金)	うっちゃんライス	鶏肉 無塩せきベーコン(豚・大 豆)	精白米 サラダ油(大豆)	竹の子 人参 グリンピース 玉ねぎ しめじ にんにく	醤油(小麦・大豆) カレー粉 うっちゃん粉 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお 酒	
	フーチパーチキアギ	フーチパーチキアギ(大豆)				
	ごまじゃこサラダ	チリメン(えび・かに)	ごま ごま油 三温糖	キャベツ 人参 大根 コーン フロッコリー	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	I補給 - 509 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 15 g	炭水化物 68.9 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる 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	その他調味料など	揚げ油
12日 (月)	スパゲティナポリタン	無添加ウインナー(豚)	スパゲティ(小麦) こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 トマト ピーマン にんにく マッシュルーム	ウスターソース ケチャップ トマトソース(大豆) ワイン トマトピューレ ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	山芋入り豆腐ハンバーグ	山芋入ふんわり豆腐ハンバーグ(大豆・鶏・やまいも)				
	ごぼうとナッツのサラダ	ツナフレーク	アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご)	ごぼう 人参 きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	ヨーグルト	 ソファール 元気ヨーグルト (乳・ゼラチン)				
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 491 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 23.6 g	炭水化物 50.2 g	
13日 (火)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	いわしの生姜煮	いわし生姜煮(小麦・大豆)				
	野菜と厚揚げ炒め	ツナフレーク 厚揚げ(大豆)	こめ油	キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	豚汁	豚肉 みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	里芋	人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 633 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 20.4 g	炭水化物 82.6 g	
14日 (水)	胚芽パン		なかよしパン(小麦・乳・大豆)			
	プレーンオムレツ	エル・プレーンオムレツ(卵・大豆・ゼラチン)				
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 ポークビーンズ(小麦・大豆・豚)	じゃがいも 小麦粉 三温糖 マーガリン(豚・大豆・乳) こめ油	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚)	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー カリフラワー 大根 人参 コーン	コーンクリーミードレッシング フレンチクリーミードレッシング シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 642 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 22.3 g	炭水化物 81.2 g	
15日 (木)	ごはん		精白米			
	豚肉とごぼうのすき煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油	ごぼう 人参 白菜 長ねぎ こんにゃく 小松菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 酒	
	大豆とカエリの蜜がらめ	カエリ 大豆	アーモンド ごま でん粉 三温糖 水あめ 粉末黒糖		醤油(小麦・大豆) みりん	揚 ^③ 小麦 大豆 鶏 豚
	くだもの			柿(予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 636 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 87.9 g	
16日 (金) い い 芋 の 日	2色芋ごはん	 鶏肉 油揚げ(大豆)	精白米 さつまいも 紅芋 サラダ油(大豆)	小松菜 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん シママース ぬちまーす 酒 チキンフィヨン(鶏) 花かつお	
	厚揚げのもずくあんかけ	厚揚げ(大豆) もずく(えび・かに)	でん粉 三温糖	えのき 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお	
	ひじき和え	ひじき ちくわ ツナフレーク	三温糖	人参 大根 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	I補 ⁺ - 538 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 66.5 g
19日 (月) 食 育 の 日	ごはん		精白米			
	だし巻玉子	だし巻玉子(卵・小麦・大豆・ごま・りんご)				
	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) みりん ぬちまーす こしょう	
	沢煮椀	鶏肉		大根 ごぼう こんにゃく 椎茸 人参 ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん 花かつお	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 544 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 11.6 g	炭水化物 87.7 g	
20日 (火)	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ウインナーのケチャップがらめ	無添加ウインナー(豚)	三温糖		ウスターソース ケチャップ	
	野菜ときこのソテー	豚肉	こめ油	キャベツ ブロッコリー エリンギ しめじ 赤ピーマン コーン	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう	
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 加工乳 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・豚・大豆) こめ油	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム パセリ	ポークフィヨン(鶏・豚) ワイン 鶏から(卵・鶏) ローリエ シママース こしょう	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 646 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 25.8 g	炭水化物 73.3 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる 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	その他調味料など	揚げ油
21日 (水)	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 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜	カレールウ(小麦・大豆・豚・ 鶏・牛) ウスターソース カレー粉 チャツネ(りんご) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	カットコーン			カットコーン		
	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 レモン果汁	シママース 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 633 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 14.5 g	炭水化物 102.3 g	
22日 (木)	ごはん		精白米			
	レバーの南蛮漬け	豚レバー	小麦粉 でん粉 三温糖	黄ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) 一味唐辛子 酢(小麦)	揚④小麦 大豆 鶏 豚
	糸こんにゃくのチャプチェ	牛肉	ごま 三温糖 ごま油 こめ油	こんにゃく 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン にんにく 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース ぬちまーす	
	わかめと絹ごし豆腐のスープ	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 卵	ごま油	しめじ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん シママース ぬちまーす 花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 544 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 13.3 g	炭水化物 78.6 g	
26日 (月)	ごはん		精白米			
	冬瓜の煮付け	鶏肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆) 昆布	三温糖 こめ油	冬瓜 人参 こんにゃく いんげん 椎茸 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	紅芋ごま団子		紅芋ごま団子(ごま)			揚①大豆
	野菜のシークワサー和え	紅麴ハム(鶏・豚・大豆)	三温糖	大根 人参 あお豆(大豆) きゅうり フロッコリー 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	I補 ⁺ - 625 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 16.1 g	炭水化物 96.7 g	
27日 (火)	あみパン		あみパン(小麦・乳・大豆)			
	魚のアーモンド焼き	たら みそ(大豆)	アーモンド エッグケアマヨ ネース(大豆・りんご)	パセリ 玉ねぎ	酒	
	マッシュポテト	チーズ(乳) 脱脂粉乳	じゃがいも マーガリン(豚・大豆・乳)	コーン	ぬちまーす こしょう	
	ミートボール入り野菜スープ	ミートボール(小麦・牛・ 豚・鶏・大豆)	こめ油	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー グリーンピース	醤油(小麦・大豆) こしょう シママース ぬちまーす チキンフィヨン(鶏) 鶏がら(卵・鶏) ローリエ	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 603 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 21.9 g	炭水化物 69.4 g	
28日 (水)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)				
	ごぼうのチンジャオロース	豚肉	ごま ごま油 こめ油 でん粉	ごぼう ピーマン 竹の子 赤ピーマン にんにく 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース ぬちまーす	
	春雨スープ		春雨 ごま油	白菜 人参 ほうれん草 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	くだもの			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 569 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 13.2 g	炭水化物 92.3 g	
29日 (木)	五目おこわ	鶏肉 油揚げ(大豆)	精白米 もち米 ザラダ油(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん シママース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお 酒	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉	三温糖	にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	れんこんのごま和え	鶏ささみチャンク(鶏)	ごま 三温糖 ねりごま	れんこん 人参 キャベツ 大根 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
		一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 578 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂質 21.2 g	炭水化物 65.1 g
30日 (金)	ごはん		精白米			
	魚のごまみそ焼き	かじき みそ(大豆)	ごま 三温糖		みりん 酒	
	フーイリチー	ツナフレーク	湿麩(小麦) こめ油	キャベツ もやし 玉ねぎ 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) シママース こしょう	
	シカムドゥッチ	豚肉 白かまぼこ(大豆)		冬瓜 こんにゃく ねぎ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補 ⁺ - 557 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 13.3 g	炭水化物 75.4 g	