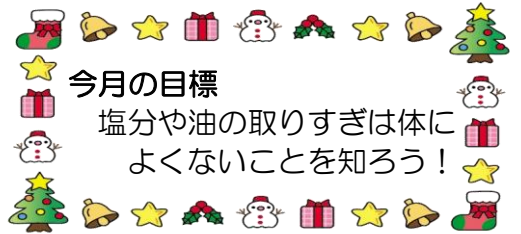


平成29年度

12月給食たより



今月の目標

塩分や油の取りすぎは体に
よくないことを知ろう！

今年も残すところあと1か月となりました。みなさんは、どんな2学期を過ごしましたか？
沖縄も急に寒さが増して冬本番となり、体調を崩しやすくなります。冬休みの間もバランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠で健康管理をしっかりとって、体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょう！！
新年は、1月9日（火）から給食はスタートします。元気な姿で会いましょうね♪

（風邪予防に役立つ栄養素）

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める

ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する

ビタミンC

免疫力を高める

（風邪のときの食事）

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1

ビタミンB2



冬至

12月22日は冬至です。冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣がありますが、沖縄では、「トゥンジージュシー」を作って家族の健康を祈願し、食べる習慣があります。給食には、田芋を使ったトゥンジージュシーが登場します！みなさんの健康を願っていただきますしょう！

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

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、かへ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 (金)	なかよしパン (胚芽)		なかよしパン (小麦・乳・大豆)			
	ほうれん草オムレツ	Caたっぷりオムレツほうれん草 (卵・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)				
	アスパラソテー	豚肉	ごめ油	アスパラ 玉ねぎ 人参 大根 コーン にんにく	醤油 (小麦・大豆) シママース こしょう	
	ミネストローネ	無塩せきベーコン (豚・大豆) 大豆 ひよこ豆	じゃがいも マカロニ (小麦) ごめ油	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト缶 にんにく パセリ	ケチャップ 鶏がら ローリエ トマトソース (大豆) こしょう ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 27.3 g	炭水化物 72.7 g	
4 (月)	中華ピラフ	豚肉 大豆	精白米 ごま油 サラダ油 (大豆)	人参 竹の子 コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	醤油 (小麦・大豆) シママース 花かつお ぬちまーす こしょう ポークフィヨン (鶏・豚)	
	きびなごのチリソースかけ	きびなご	小麦粉 でん粉 三温糖	長ねぎ しょうが にんにく	ケチャップ チリソース 醤油 (小麦・大豆) ウスターソース みりん	揚④小麦 大豆 ごま
	きゅうりとたくあんのごま和え		ごま 三温糖 ごま油	きゅうり たくあん (小麦) もやし 人参 あお豆 (大豆)	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 576 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 72.0 g
5 (火)	ごはん		精白米			
	ぎょうざ	豚餃子 (小麦・大豆・豚)				
	ごぼうのチンジャオロース	豚肉	ごま ごま油 ごめ油 でん粉	ごぼう ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ 人参 竹の子 木くらげ にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす オイスターソース	
	麦入り中華スープ	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 (大豆)	押麦 でん粉	椎茸 長ねぎ 人参 チンゲン菜	チキンフィヨン (鶏) 酒 醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 536 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 13.7 g	炭水化物 80.3 g	
6 (水)	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	ローストウインナー	無添加ウインナー (豚)				
	ブロッコリーと豆のサラダ	ひよこ豆	ごま 三温糖	ブロッコリー 大根 赤ビーマン コーン 四季柑シークワーサー	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	白菜と鮭のクリーム煮	鮭 鶏肉 加工乳 白花生 白いんげん	じゃがいも 小麦粉 脱脂粉乳 ごめ油 マーガリン (乳・大豆・豚)	白菜 人参 玉ねぎ セロリ しめじ	白ワイン チキンフィヨン (鶏) 鶏がら ローリエ ぬちまーす シママース こしょう	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂質 26.1 g	炭水化物 67.1 g	
7 (木)	ごはん		精白米			
	魚の梅みそ焼き	まぐろ みそ (大豆)	三温糖	梅肉 (りんご)	みりん 酒	
	糸こんにゃくと野菜の炒り煮	豚肉	ごめ油	こんにゃく 人参 ごぼう 小松菜 大根 キャベツ 木くらげ にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	冬瓜と油揚げのみそ汁	油揚げ (大豆) わかめ みそ (大豆)		冬瓜 人参 白菜 長ねぎ	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 577 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 12.3 g	炭水化物 85.1 g	
8 (金)	みそ煮込みうどん	鶏肉 油揚げ (大豆) みそ (大豆)	うどん (小麦) ごめ油	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜 椎茸 木くらげ にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお ぬちまーす	
	芋ごま天ぷら		紅芋 小麦粉 でん粉 ごま		シママース ベーキングパウダー	揚①大豆
	きゃべつサラダ	紅麴ハム (鶏・豚・大豆)	エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご) ごま 三温糖	キャベツ 大根 人参 ブロッコリー 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 461 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 52.8 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
11 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	冬野菜カレー	鶏肉 豚レバー 大豆 白花豆 白いんげん 脱脂粉乳	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 ほうれん草 カリフラワー にんにく しょうが かぼちゃ	カレールウ(小麦・大豆・豚・ 鶏・牛) カレー粉 ウスターソース チャツネ(りんご) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	ゆで卵	卵				
	フルーツ白玉		カラフルボール(大豆)	みかん パイン もも		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 722 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.4 g	炭水化物 104.2 g	
12 (火)	鶏五目ごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	精白米 サラダ油(大豆)	人参 椎茸 こんにゃく ごぼう あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお 酒 ぬちまーす	
	彩り野菜とキャベツの ミンチカツ	彩り野菜とキャベツのミンチカツ(小麦・大豆・鶏・豚)				揚げ油②大豆 小麦 こま
	もやしとわかめの酢の物	わかめ ちくわ チリメン(えび・かに)	三温糖	もやし きゅうり 人参	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 22.7 g	脂質 18.5 g	炭水化物 80.7 g	
13 (水)	ごはん		精白米			
	さばのみそあんかけ	さば みそ(大豆)	アーモンド 三温糖	しょうが	みりん 酒	
	れんこんの甘辛炒め	豚肉	三温糖 こめ油	れんこん ごぼう いんげん こんにゃく 人参	醤油(小麦・大豆) みりん シママース 七味唐辛子(こま)	
	ゆし豆腐と冬瓜のすまし汁	ゆし豆腐(大豆)		冬瓜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 花かつお シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 19.1 g	炭水化物 76.6 g	
14 (木)	ちゃんぼん	豚肉 なんと	中華麺(小麦・大豆) ごま油	人参 もやし キャベツ 椎茸 木くらげ 長ねぎ 竹の子 しょうが	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす シママース 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) 鶏から 花かつお	
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・鶏)				
	野菜のごまみそ和え	みそ(大豆)	ごま ねりごま 三温糖	大根 きゅうり 人参 ブロッコリー 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 558 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 17.4 g	炭水化物 72.2 g	
15 (金)	ごはん		精白米			
	いかの照り焼き	いか	三温糖	しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	じゃがいもとかぼちゃの そばろ煮	豚肉 大豆	じゃがいも でん粉 こめ油 三温糖	かぼちゃ 玉ねぎ あお豆(大豆) しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	きのこのすまし汁	絹ごし豆腐(大豆)		えのき 椎茸 人参 大根 小松菜	醤油(小麦・大豆) 花かつお みりん ぬちまーす	
	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 27.7 g	脂質 11.1 g	炭水化物 84.0 g		
18 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	すき焼き	牛肉 豆腐(大豆)	三温糖 粉末黒糖 こめ油	白菜 玉ねぎ こんにゃく 人参 小松菜 長ねぎ えのき 椎茸 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす シママース	
	ひじき和え	ちくわ ひじき とりささみチャンク(鶏)	三温糖	大根 人参 キャベツ	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	納豆	納豆(大豆)			タレ(小麦・大豆)	
	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 27.3 g	脂質 14.2 g	炭水化物 82.4 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
19 (火)	ぬちまーすごはん		精白米		ぬちまーす	
	さんまのごま醤油かけ	さんま	小麦粉 てん粉 ごま 三温糖		醤油 (小麦・大豆) みりん	揚③小麦 大豆 鶏 豚 ごま
	フーイリチー	ツナ	湿麩 (小麦) こめ油	もやし 小松菜 人参 キャベツ	醤油 (小麦・大豆) シママース	
	シカムドッチ	豚肉 かまぼこ (大豆)		冬瓜 しょうが ねぎ 椎茸 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 656 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 23.1 g	炭水化物 77.1 g	
20 (水)	あみパン		あみパン (小麦・乳・大豆)			
	魚のアーモンド焼き	ホキ みそ (大豆)	エッグケアマヨネーズ (大 豆・りんご) アーモンド	玉ねぎ パセリ		
	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 (乳・大豆・豚)	コーン	ぬちまーす こしょう	
	ラビオリスープ	鶏肉	ラビオリ (小麦・大豆・鶏・ 豚) こめ油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ しめじ グリンピース	醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす シママース チキンフィヨン (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 654 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 24.6 g	炭水化物 74.2 g	
21 (木)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	のり入り厚焼き卵	のり入り厚焼き卵 (卵・小麦・大豆)				
	キャベツのオイスター炒め	厚揚げ (大豆) ツナ	こめ油	キャベツ もやし 人参 いんげん	醤油 (小麦・大豆) オイスターソース シママース	
	五目みそ汁	豚肉 みそ (大豆)	さつまいも	人参 大根 ごぼう ねぎ	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 593 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.4 g	炭水化物 88.7 g		
22 (金)	★冬至の日献立★					
	トゥンジージュシー	豚肉 昆布 油揚げ (大 豆)	精白米 押麦 田芋 ザラダ油 (大豆)	人参 椎茸 ねぎ	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	
	魚のゆずみそ焼き	まぐろ みそ (大豆) ゆずみそ (大豆)	三温糖		酒 みりん	
	白菜のおかか和え	ちくわ 糸けすり	三温糖	白菜 コーン きゅうり 人参	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 547 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 14.3 g	炭水化物 71.3 g		
25 (月)	★クリスマス献立★					
	ミートソーススパゲティ	豚肉 豚レバー 大豆	スパゲティ (小麦) こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム 木くらげ しょうが にんにく	ケチャップ ウスターソース トマトソース (大豆) デミグラスソース (小麦・鶏) ぬちまーす シママース	
	ガーリックハーブチキン	鶏肉	三温糖	バジル にんにく	醤油 (小麦・大豆) 白ワイン	
	野菜の彩りサラダ		エッグケアマヨネーズ (大 豆・りんご) アーモンド 三温糖	キャベツ 人参 大根 あお豆 (大豆) コーン きゅうり	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	クリスマスケーキ		クリスマスケーキ (大豆)	お楽しみに♡ 		
牛乳	牛乳					
一食当たりの栄養価	エネルギー 704 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 31.2 g	炭水化物 73.2 g		



11/20 (月) に登場した「もち入りウムニー」の作り方を紹介します♪

《 材料 》

- ・紅芋 60g
- ・三温糖 3g
- ・レモン果汁 0.2g
- ・白玉だんご 10g

《 作り方 》

- ①皮をむいて適当な大きさに切った紅芋を鍋に入れ、芋がかぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ②白玉だんごはゆでておく。
- ③芋がやわらかくなったらつぶして、砂糖を入れる。
- ④③にゆでておいた白玉だんごを入れる。
- ⑤最後にレモン果汁を入れたら出来上がり♪。(☆色が鮮やかになります)