



11月給食たより



うるま市立石川学校給食センター

電話：965-3150

FAX：965-3282

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」に基づいた食生活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

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

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。



一般社団法人食文化国民会議が制定

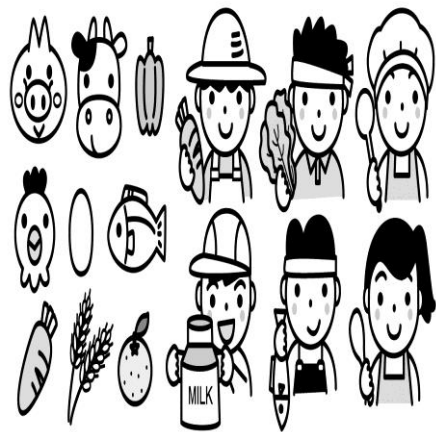


「いただきます」と「ごちそうさまでした」

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、食べ物を選ぶ人、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。

食べ物の命・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…



皆さんは、毎日の給食に『ぬちまーす』という塩が使われていることを知っていますか？

今月はその『ぬちまーす』を紹介したいと思います。

『ぬちまーす』とは、沖縄の言葉で「命の塩」という意味です。

この『ぬちまーす』は、ミネラル含有量が世界一としてギネスブックにも掲載されているお塩です。また、普通の塩と比べると、塩分は25%も低く、骨や歯を形成する「マグネシウム」は約200倍含まれています。

うるま市与那城宮城にある「株式会社 ぬちまーす」の社長 高安正勝さんから、「市内の子ども達が健康で大きく成長して欲しい」と毎月150kgのぬちまーすをうるま市内の給食センターに寄付して頂いています。

これからも、高安社長への感謝の気持ちを忘れずに、残さず給食を食べましょうね。

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。

うるま市立石川学校給食センター TEL:965-3150 FAX:965-3282

★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 (小学校)	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
1食当たりの栄養価 基準値 (中学校)	エネルギー	820 kcal	たんぱく質	30 g	脂質	24.8 g	炭水化物	119.2 g

日	欠食行事	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 (水)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		おし麦,米			
		魚のもみじ焼き	ホキ	パン粉(小麦・大豆)	にんじん,パセリ	こしょう,ぬちまーす,ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	
		ひじきいため	ちきあぎ(大豆),ひじき,大豆,豚肉	三温糖,大豆油	コーン,にら,にんじん,糸こんにゃく	ぬちまーす,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒	
		さわにわん 沢煮椀	豚肉	大豆油	えのきたけ,ごぼう,だいこん,たけのこ,にんじん,しいたけ,きぬさや	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,みりん,料理酒,花かつお	
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類 ⁺ - 600 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 17.8 g	炭水化物 80.3 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類 ⁺ - 770 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 20.8 g	炭水化物 108 g			
2日 (木)		牛乳	牛乳				
		そうすい	鶏肉	米,大豆油,油揚げ(大豆)	カンガバー,だいこん,にんじん,しいたけ,白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,チキンブイオン(鶏),花かつお,みりん,料理酒	
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏・やまいも)				
		もち入りきんとん	白花豆ペースト,牛乳	紅イモ,三温糖,バター(乳),白玉だんご			
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類 ⁺ - 495 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 16.1 g	炭水化物 57.1 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類 ⁺ - 616 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 72.2 g			
6日 (月)	石中・伊波中欠食	牛乳	牛乳				
		沖縄風やきそば	ちきあぎ(大豆),豚肉	沖縄そば(小麦・大豆),大豆油	キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん,もやし	ウスターソース,おろししょうが,おろしにんにく,カレー粉,こしょう,トマトケチャップ,しょうゆ(小麦・大豆),料理酒	
		いも天ぷら		さつまいも,小麦粉,大豆油		ぬちまーす	揚げ油①
		わかめときゅうりの酢の物	わかめ,竹輪(大豆)	三温糖	きゅうり,シークワサー果汁,だいこん	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類 ⁺ - 524 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 19 g	炭水化物 56.6 g	
7日 (火)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		おし麦,米			
		豆腐のチリソース煮	鶏肉,豆腐(大豆)	ごま油,じゃがいも,でん粉,三温糖,大豆油	しめじ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,白ねぎ,こんにゃく	ウスターソース,おろししょうが,おろしにんにく,トマトケチャップ,ぬちまーす,鶏がら,しょうゆ(小麦・大豆),料理酒,チリパウダー,チリソース	
		ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)				
		中華和え	かにかまぼこ(かには使われていません)	ごま,ごま油,三温糖	ごまつな,にんじん,もやし	酢(小麦),しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類 ⁺ - 609 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 90.7 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類 ⁺ - 766 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.5 g	炭水化物 119 g			
8日 (水)	いい歯の日献立	牛乳	牛乳				
		カレーピラフ	鶏肉	ごめ油,米	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,赤パプリカ	おろしにんにく,カレー粉,こしょう,ぬちまーす,チキンブイオン(鶏),しょうゆ(小麦・大豆),料理酒	
		てりやきチキン	鶏肉	三温糖		おろししょうが,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒	
		小魚とチーズのサラダ	カエリ(えび・かに),チーズ	ごま,ごめ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,コーン缶,シークワサー果汁,にのみかん(予定)	酢(小麦),しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの					
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類 ⁺ - 572 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 71.5 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類 ⁺ - 687 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 23.3 g	炭水化物 87.3 g			
9日 (木)		牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		もちきび,米			
		魚のごまマヨ焼き	さわら,白花豆ペースト	ごま		こしょう,ぬちまーす,ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	
		五目きんぴら	豚肉	三温糖,大豆油	インゲン,ごぼう,にんじん,こんにゃく	ぬちまーす,花かつお,七味唐辛子(ごま),しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒	
		具だくさんみそ汁	厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆),麦みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,はくさい,白ねぎ	花かつお	
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類 ⁺ - 620 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 78.9 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類 ⁺ - 790 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 23.7 g	炭水化物 106.7 g			
10日 (金)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		おし麦,米			
		豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉,赤みそ(大豆)	三温糖,大豆油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,もやし,白ねぎ	おろししょうが,おろしにんにく,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒	
		冬瓜のすりながし汁	卵,豆腐(大豆)	でん粉	ごまつな,とうがんにんじん,しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,花かつお	
		手づくりふりかけ	チリメン(えび・かに),糸けずり	ごま,ごま油,三温糖	からしな漬け,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類 ⁺ - 540 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 13.5 g	炭水化物 77.1 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類 ⁺ - 691 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 104 g			

日	欠食行事	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	
13日 (月)	石中欠食	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		おし麦,米				
		のりたまご焼き	のりたまご焼き(卵・小麦・大豆)					
		キムチ和え			きゅうり,だいこん,白菜キムチ(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす		
		いしかり 石狩汁	鮭,豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		キャベツ,しめじ,たまねぎ,にんじん,白ねぎ,こんにゃく	花かつお,みりん,料理酒		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類*	543 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 13.9 g	炭水化物 77.3 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類*	709 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 16.8 g	炭水化物 104.9 g			
14日 (火)		牛乳	牛乳					
		麦ごはん		おし麦,米				
		ちくせんに 筑前煮	鶏肉,厚揚げ(大豆),竹輪(大豆)	三温糖,大豆油	インゲン,ごぼう,だいこん,たけのこ,にんじん,しいたけ,れんこん,こんにゃく	花かつお,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒		
		青菜のツナ和え	シーチキン	三温糖	ほうれん草,もやし	しょうゆ(小麦・大豆)		
		納豆	納豆(大豆・小麦)					
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類*	580 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 14.4 g	炭水化物 83.7 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類*	724 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 15.8 g	炭水化物 111.2 g			
15日 (水)		牛乳	牛乳					
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		魚のピザ焼き	チーズ,ホキ		たまねぎ,ピーマン,黄パプリカ	こしょう,ぬちまーす,ピザソース(大豆)		
		ブロッコリーとれんこんのサラダ		ごま	コーン缶,にんじん,ブロッコリー,れんこん	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご),しょうゆ(小麦・大豆)		
		ABCスープ	鶏肉,無添加ベーコン(豚・大豆)	ABCマカロニ(小麦),大豆油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,パセリ	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,ローリエ,鶏がら,料理酒		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類*	517 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 59.2 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類*	599 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 21 g	炭水化物 68.7 g			
16日 (木)	いもの日献立	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		おし麦,米				
		牛野菜炒め	牛肉	ごま,ごま油,はるさめ,大豆油,でん粉	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,もやし	おろししょうが,おろしにんにく,こしょう,ぬちまーす,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒,オイスターソース		
		中華風つくねスープ	中華風つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	ごま油	だいこん,たけのこ,にら,にんじん,しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆),おろししょうが,こしょう,ぬちまーす,鶏がら		
		黄金芋ごま団子		黄金芋ごま団子(ごま),大豆油			揚げ油②	
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類*	608 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 16 g	炭水化物 92.6 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類*	757 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 18 g	炭水化物 120.4 g			
17日 (金)		牛乳	牛乳					
		カレーうどん	なると(大豆),豚肉,豚レバー,油揚げ(大豆)	大豆油,うどん(小麦)	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,にんにく,しいたけ,白ねぎ	ウスターソース,カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛),カレー粉,ぬちまーす,ポークブイオン(豚・鶏),花かつお,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒		
		じゃがベーコン	無添加ベーコン(豚・大豆)	じゃがいも,大豆油	たまねぎ,にんにくの芽	おろしにんにく,こしょう,ぬちまーす		
		くだもの			みかん(予定)			
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類*	437 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 15.2 g	炭水化物 54.2 g	
		一食当たりの栄養価(中学校)	I類*	517 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 17.4 g	炭水化物 65.6 g	
20日 (月)		牛乳	牛乳					
		ごはん		米				
		もずく丼	もずく(えび・かに),豚肉	でん粉,大豆油	コーン缶,しめじ,たまねぎ,にんじん,ピーマン	おろししょうが,ぬちまーす,ポークブイオン(豚・鶏),豆板醤,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒		
		うちなーみそ汁	卵,豆腐(大豆),豚肉,無添加ポーク(豚・鶏),赤みそ(大豆),麦みそ(大豆)	大豆油	さんとうさい,たまねぎ,にんじん,もやし	花かつお,料理酒		
		ととチーズ(アーモンド入り)	ととチーズ(乳・ごま)					
		一食当たりの栄養価(小学校)	I類*	563 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 15.6 g	炭水化物 76.1 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I類*	713 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 17.7 g	炭水化物 101.9 g			

日	欠食行事	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 (火)		牛乳	牛乳					
		麦ごはん		おし麦,米				
		ハヤシライス	牛肉	ごめ油,じゃがいも,小麦粉,大豆油	たまねぎ,トマト缶,にんじん,にんにく,ピーマン,マッシュルーム	ハヤシルウ(小麦・大豆・牛),とんかつソース,デミグラスソース(小麦・牛・豚・大豆),こしょう,トマトケチャップ,ぬちまーす,豚から,料理酒		
		ビーンズサラダ	大豆,シーチキン,レッドキドニー			あお豆(大豆),きゅうり,コーン缶,にんじん	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご),コンクリーミードレッシング	
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				
		一食当たりの栄養価(小学校)	I補*	672 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 19.9 g	炭水化物 100.1 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I補*	854 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 130.6 g			
22日 (水)	伊波小15年欠食	牛乳	牛乳					
		ひじきごはん	ひじき,豚肉,かまぼこ(大豆),油揚げ(大豆)	おし麦,ごめ油,米	ごぼう,にんじん,しいたけ,青ねぎ	ぬちまーす,ポークビヨン(豚・鶏),花かつお,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒		
		いかのねぎみそ焼き	いか,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	三温糖	青ねぎ	おろししょうが,みりん,料理酒		
		ほうれん草のごま和え	チリメン(えび・かに)	三温糖,ねりごま	きゅうり,ほうれん草,もやし	酢(小麦),しょうゆ(小麦・大豆)		
		くだもの			みかん(予定)			
		一食当たりの栄養価(小学校)	I補*	567 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 15 g	炭水化物 79.4 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I補*	738 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 109.7 g			
24日 (金)	城前小4年欠食	牛乳	牛乳					
		もちきびごはん		もちきび,米				
		魚の竜田揚げ	さば	でん粉,大豆油		おろししょうが,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒	揚げ油③ 廃油	
		青じそ和え	シーチキン		きゅうり,コーン缶,にんじん,はくさい	青じそドレッシング(小麦・大豆・豚・りんご)		
		すまし汁	豆腐(大豆)		えのきたけ,こまつな,とうがら,にんじん,しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,花かつお,みりん		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I補*	618 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 20.7 g	炭水化物 77.3 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I補*	791 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 24.7 g	炭水化物 104.1 g			
27日 (月)		牛乳	牛乳					
		ぬちまーすごはん		米		ぬちまーす		
		ソーキ汁	昆布,豚ソーキ,赤みそ(大豆),麦みそ(大豆)		しょうが,とうがら,にんじん,青ねぎ	ポークビヨン(豚・鶏),花かつお,料理酒		
		野菜いため	シーチキン,厚揚げ(大豆),無添加ベーコン(豚・大豆)	大豆油	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし	こしょう,ぬちまーす,しょうゆ(小麦・大豆)		
		蒸しケーキ		蒸しケーキ(乳・小麦)				
		一食当たりの栄養価(小学校)	I補*	563 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 13.2 g	炭水化物 90.5 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I補*	697 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 15 g	炭水化物 117.1 g			
28日 (火)	城前小2年欠食	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		おし麦,米				
		豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖		おろししょうが,おろしにんにく,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒		
		野菜の塩昆布和え	チリメン(えび・かに),塩昆布(大豆・小麦),糸けずり	ごま,三温糖	インゲン,にんじん,はくさい	酢(小麦),しょうゆ(小麦・大豆)		
		あさりのみそ汁	あさり,豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		えのきたけ,白ねぎ	花かつお		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I補*	596 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18.3 g	炭水化物 77 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I補*	766 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 104 g			
29日 (水)		牛乳	牛乳					
		ナン		ナン(小麦・大豆)				
		ドライカレー	大豆たんぱく,牛肉,豚レバー,豚肉	大豆油	コーン,たまねぎ,にんじん,ピーマン	ウスターソース,おろしにんにく,カレールー(小麦・大豆・鶏・牛),カレー粉,トマトケチャップ,ぬちまーす,鶏から,料理酒		
		ふわふわスープ	鶏肉,卵	じゃがいも,パン粉(小麦・大豆),大豆油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	しょうゆ(小麦・大豆),こしょう,ぬちまーす,ローリエ,鶏から,料理酒		
		フルーツ白玉		カラフルボール(大豆),サイダー	シークワーサー果汁,パン缶,みかん缶,もも缶,フルーツカクテル缶(もも)			
		スティックチーズ	スティックチーズ					
一食当たりの栄養価(小学校)	I補*	582 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 24.6 g	炭水化物 61.4 g			
一食当たりの栄養価(中学校)	I補*	723 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 28.5 g	炭水化物 79.9 g			
30日 (木)	伊波小6年欠食	牛乳	牛乳					
		大根めし	豚肉,油揚げ(大豆)	おし麦,ごめ油,米	だいこん,だいこん葉,にんじん	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒		
		鶏肉のゆずこしょう焼き	鶏肉		ゆず	こしょう,ぬちまーす,しょうゆ(小麦・大豆),料理酒		
		三色和え	無添加ハム(豚・大豆・鶏)	ごま油,三温糖	にんじん,ほうれん草,もやし	酢(小麦),しょうゆ(小麦・大豆)		
		くだもの			みかん(予定)			
		一食当たりの栄養価(小学校)	I補*	581 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 19.5 g	炭水化物 74.4 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I補*	751 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 23 g	炭水化物 101.8 g			