



12月給食だより



うるま市石川学校給食センター

電話: 965-3150

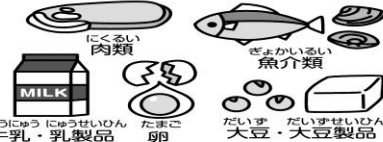
FAX: 965-3282

〔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



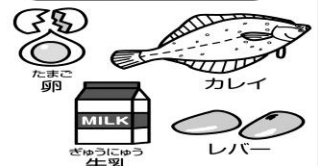
〔風邪のときの食事〕

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、消化のよいものをおすすめです。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



寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗い・うがい



② 1日3回バランスのよい食事



③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

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、かの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。

- ★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(小学校)	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
1食当たりの栄養価(中学校)	基準値	エネルギー	820 kcal	たんぱく質	30.0 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 (金)	伊波小6年欠食	牛乳	牛乳				
		あげぱん	きな粉(大豆)	コッパン(小麦・乳・大豆)、はつたい粉、三温糖、大豆油、黒糖			揚げ油①
		ポトフ	鶏肉、無添加ウインナー(豚)	じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、はくさい、セロリ、ブロッコリー	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、おろしにんにく、こしょう、ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏)、ローリエ、鶏がら	
		ココロサラダ	チーズ、ミックスビーンズ			あお豆(大豆)、にんじん、きゅうり、コーン	ワエッグマヨネーズ(りんご・大豆)、ノンオイルフレンチクリーミー
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7利* 599 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 9 g	炭水化物 24 g	炭水化物 72.4 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利* 705 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 9 g	炭水化物 28.2 g	炭水化物 85.6 g	脂質 9 g
4日 (月)	宮森小6年欠食	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		フーイリチー	無添加ポーク(豚・鶏)	湿麩(小麦)、大豆油	からしな、キャベツ、たまねぎ、にら	こしょう、ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
		チムシンジ	豚レバー、豚肉、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃがいも、大豆油	しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ	料理酒、花かつお	
		手づくり黒糖ビーンズ	大豆	三温糖、黒糖			
	一食当たりの栄養価(小学校)	I7利* 583 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 9 g	炭水化物 13.9 g	炭水化物 84.2 g	脂質 9 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利* 747 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 9 g	炭水化物 16 g	炭水化物 113.2 g	脂質 9 g
5日 (火)	石川小61年欠食	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		おし麦、米			
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、豚肉、厚揚げ(大豆)	でん粉、三温糖、大豆油	インゲン、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒	
		魚のピリ辛焼き	さば	三温糖		おろししょうが、おろしにんにく、豆板醤、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
		ちくわとしらすの和え物	しらす(えび・かに)、糸けずり、ちくわ(大豆)	三温糖	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小学校)	I7利* 666 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 9 g	炭水化物 19.3 g	炭水化物 86.7 g	脂質 9 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利* 853 kcal	たんぱく質 853 g	脂質 9 g	炭水化物 40.4 g	炭水化物 22.8 g	脂質 9 g
6日 (水)	石川中1・2年欠食	牛乳	牛乳				
		コッパン		コッパン(小麦・乳・大豆)			
		チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉、脱脂粉乳、白花豆ペースト、マーガリン(乳・大豆・豚)	じゃがいも、大豆油、小麦粉	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、マッシュルーム	おろしにんにく、こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら、料理酒	
		鶏肉の香草焼き	鶏肉	パン粉(小麦・大豆)		おろしにんにく、こしょう、ぬちまーす、バジル粉、乾パセリ、白ワイン、パプリカ粉	
		手づくり冬瓜ジャム		でん粉、三温糖	とうがん	白ワイン、りんごピューレ、レモン果汁	
	原宿ドック	原宿ドック(卵・乳・小麦・ゼラチン・大豆)					
	一食当たりの栄養価(小学校)	I7利* 727 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 9 g	炭水化物 27.2 g	炭水化物 88.1 g	脂質 9 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利* 873 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 9 g	炭水化物 32.3 g	炭水化物 105.9 g	脂質 9 g
7日 (木)	石川小152年欠食	牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		もちきび、米			
		おから炒め	おから(大豆)、ひじき、豚肉、ちきあげ(大豆)	三温糖、大豆油	にら、にんじん、もやし、椎茸	ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒	
		れんこんのごま和え	無添加ハム(大豆・豚・鶏)	ごま、ごま油、三温糖	インゲン、コーン、れんこん	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
		むらくも汁	鶏肉、卵	でん粉、大豆油	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
	一食当たりの栄養価(小学校)	I7利* 570 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 9 g	炭水化物 14.9 g	炭水化物 80.9 g	脂質 9 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利* 722 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 9 g	炭水化物 16.8 g	炭水化物 108.8 g	脂質 9 g
8日 (金)	石川中52年欠食	牛乳					
		醤油ラーメン	なると(大豆)、豚肉	ラーメン(小麦・大豆)、大豆油	コーン、にんじん、にんにく、もやし、白ねぎ、メンマ(小麦・大豆)	ぬちまーす、花かつお、豚がら、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、こしょう	
		さつま芋とかぼちゃの蜜がらめ		さつま芋、でん粉、ごま、三温糖、水あめ、大豆油、黒糖	かぼちゃ	しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油②
		くだもの				くだもの	
	一食当たりの栄養価(小学校)	I7利* 668 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 9 g	炭水化物 20.7 g	炭水化物 92 g	脂質 9 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利* 771 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 9 g	炭水化物 23.4 g	炭水化物 106.9 g	脂質 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		
11日 (月)	石川中2年 欠食	ジョア	ジョア(乳)						
		ごはん		米					
		タコライス	タコライスマイト	大豆タンパク、大豆、鶏肉、豚レバー、豚肉	大豆油	たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン	ウスターソース、おろしにんにく、こしょう、チリパウダー、トマトケチャップ、ぬちまーす、料理酒、クミンパウダー、パプリカ粉		
			ゆでキャベツ			キャベツ			
			チーズ	チーズ					
		肉団子スープ	ミートボール(小麦・大豆・鶏・豚)			たけのこ・にんじん・はくさい・椎茸、白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、おろししょうが、ぬちまーす、鶏がら		
	一食当たりの栄養価(小学校)	I7利*~	571 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 9 g	炭水化物 12.5 g	9 g	炭水化物 82.5 g	9 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利*~	744 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 9 g	炭水化物 15.8 g	9 g	炭水化物 109.2 g	9 g
12日 (火)	伊波中1年 欠食	牛乳	牛乳						
		もずくぞうすい	もずく(えび・かに)、豚肉	米、大豆油	だいこん、にんじん、椎茸、白ねぎ	ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒			
		チャンプルー	シーチキン、厚揚げ(大豆)	大豆油	キャベツ、こまつな、にんじん	こしょう、ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)			
		じゃがいものカップ焼き	大豆	フレンチポテト	コーン、あお豆(大豆)	ノエッグマヨネーズ(りんご・大豆)、ぬちまーす、こしょう			
		☆原宿ドック 石川中1・2年のみ	原宿ドック(卵・乳・小麦・ゼラチン・大豆)						
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7利*~	448 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 9 g	炭水化物 18.9 g	9 g	炭水化物 45.1 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利*~	537 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 9 g	炭水化物 22.2 g	9 g	炭水化物 54.9 g	9 g
13日 (水)	伊波中1・2年 欠食	牛乳	牛乳						
		麦ごはん		おし麦、米					
		チンジャオロース	牛肉、豚肉	でん粉、三温糖、大豆油	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、	おろしにんにく、ぬちまーす、豆板醤、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒			
		パンパンジーサラダ	とりささみチャンク、白みそ(大豆)	三温糖、ごま、ねりごま	きゅうり、だいこん、にんじん	酢(小麦)			
		春雨スープ	鶏肉	ごま油、はるさめ、大豆油	にんじん、ほれんそう、乾きくらげ、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら、料理酒			
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7利*~	562 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 9 g	炭水化物 14.3 g	9 g	炭水化物 79.9 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利*~	715 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 9 g	炭水化物 16 g	9 g	炭水化物 107.2 g	9 g
14日 (木)	伊波中1・2年 欠食	牛乳	牛乳						
		ごはん		米					
		魚のゆずやき	ホキ	三温糖		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、ゆず粉			
		だいこんのウッチン漬け		三温糖	だいこん	ぬちまーす、りんご酢(小麦・りんご)、うっちゃん粉			
		のっぺい汁	赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、豆腐(大豆)	里芋	こんにゃく、ごぼう、にんじん、椎茸、白ねぎ	ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7利*~	549 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 9 g	炭水化物 13.8 g	9 g	炭水化物 77.5 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利*~	703 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 9 g	炭水化物 15.7 g	9 g	炭水化物 104.8 g	9 g
15日 (金)	伊波中2年 欠食	牛乳	牛乳						
		ごはん		米					
		冬野菜カレー	鶏肉、白花豆ペースト	ごめ油、じゃがいも、小麦粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー	ウスターソース、おろししょうが、おろしにんにく、カレーパウダー(小麦・大豆・鶏・牛)、ぬちまーす、鶏がら、料理酒、チャツネ(りんご)、カレー粉			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)、きな粉(大豆)	はちみつ	パイン缶、みかん缶、もも缶、フルーツカクテル缶(もも)				
		野菜チップス		紅芋、でん粉、大豆油	ごぼう、れんこん	こしょう、ぬちまーす	揚げ油③		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7利*~	696 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 9 g	炭水化物 17.8 g	9 g	炭水化物 102.2 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利*~	892 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 9 g	炭水化物 21.1 g	9 g	炭水化物 136.4 g	9 g
18日 (月)	伊波中 欠食	牛乳	牛乳						
		麦ごはん		おし麦、米					
		くるま麩のナゲット	くるま麩のナゲット(小麦・鶏・大豆)						
		ツナ和え	シーチキン	三温糖	きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)			
		豆乳豚汁	赤みそ(大豆)、豆乳(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)	大豆油	こんにゃく、ごぼう、だいこん、たまねぎ、にんじん、白ねぎ	花かつお、料理酒			
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7利*~	538 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 9 g	炭水化物 12.2 g	9 g	炭水化物 79.6 g
	一食当たりの栄養価(中学校)	I7利*~	702 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 9 g	炭水化物 14.1 g	9 g	炭水化物 108.2 g	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	
19日 (火)	食育の日 (岡山県の献立)	牛乳	牛乳					
		蒜山(ひるぜん) おこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	ごめ油、もち米、米、くり	インゲン、ごぼう、にんじん、椎茸	ぬちまーす、ポークパイオン(豚・鶏)、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒		
		千草焼き	千草焼き(卵・小麦・乳・大豆・鶏)					
		野菜の酢みそ和え	わかめ、ちくわ(大豆)、甘口白みそ(大豆)	三温糖	きゅうり、だいこん	酢(小麦)、からし		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7H4*-	532 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 75.7 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I7H4*-	649 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 94.8 g			
20日 (水)		牛乳	牛乳					
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		マッシュポテト	生クリーム(乳)、マーガリン(乳・大豆・豚)	じゃがいも	コーン、あお豆(大豆)	おろしにんにく、こしょう、ぬちまーす		
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆)				揚げ油④	
		タルタルソース		三温糖	ピクルス	ノエッグマヨネーズ(りんご・大豆)、ぬちまーす、レモン果汁		
		キャロットスープ	鶏肉、白花豆ペースト、無添加ベーコン(豚・大豆)	でん粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、裏ごしにんじん、パセリ	しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、チキンパイオン(鶏)、ローリエ、鶏がら、料理酒		
		☆ジョア 石川中2年のみ	ジョア(乳)					
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7H4*-	652 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 23.7 g	炭水化物 80.3 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I7H4*-	771 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 28.3 g	炭水化物 95.7 g			
21日 (木)		牛乳	牛乳					
		もちきびごはん		もちきび、米				
		すきやき	牛肉、豆腐(大豆)、豚肉	三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、こんにゃく、白ねぎ	ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒		
		冬瓜の梅かつお和え	糸けずり	三温糖	きゅうり、とうがん、梅肉(りんご)	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7H4*-	551 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 13.3 g	炭水化物 80.1 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I7H4*-	704 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 107.6 g			
22日 (金)	冬至献立	牛乳	牛乳					
		トウジンジャーシュー	昆布、豚肉、かまぼこ(大豆)	里芋、ごめ油、米	にんじん、椎茸、ねぎ	ぬちまーす、ポークパイオン(豚・鶏)、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒		
		魚の生姜焼き	マグロ	三温糖		料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、おろしにんにく、おろししょうが、みりん		
		ミミガーの和え物	ミミガー、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)、無添加ハム(豚・大豆・鶏)	三温糖、ねりごま	きゅうり、もやし	酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7H4*-	586 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 17.4 g	炭水化物 71.6 g	
一食当たりの栄養価(中学校)	I7H4*-	719 kcal	たんぱく質 40.2 g	脂質 20.4 g	炭水化物 89 g			
25日 (月)	クリスマス献立	牛乳	牛乳					
		ケチャップライス	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、黄ピーマン	おろしにんにく、こしょう、トマトケチャップ、ぬちまーす、チキンパイオン(鶏)、料理酒、トマトピューレ		
		ローストチキン	鶏肉			おろしにんにく、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、クミンパウダー、こしょう、ローズマリー粉、酢(小麦)		
		豆っこサラダ	大豆、とりささみチャンク、レッドキドニー		きゅうり、コーン、にんじん、あお豆(大豆)	ノエッグマヨネーズ(りんご・大豆)、ノンオイルフレンチクリーミー		
		サンタさんのケーキ	サンタさんのケーキ(卵・乳・小麦・大豆)					
		お米deクリスマスケーキ(アレルギー対応)	お米deクリスマスケーキ(大豆)					
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7H4*-	714 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 24.8 g	炭水化物 88.4 g	
		一食当たりの栄養価(中学校)	I7H4*-	843 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 28.2 g	炭水化物 106.1 g	