

平成29年

11月給食だまり

11月の給食目標は…感謝の気持ちで食べよう！です。

11月8日は、
「いい歯の日」です。

かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、
からだによいことがあります。

よくかんでいると、だ液が
たくさん出てきて食べ物と
よく混ぜられます。だ液には、
糖質を消化する成分や殺菌
力のある成分が含まれてい
るので、消化を助けます。

だ液が
消化を助ける



よくかむと

・歯茎の血の流れ
がよくなり、歯
と歯茎が丈夫に
なります。

丈夫!!



・かみつぶされた食べ物の繊維
が、歯と歯の間をよく掃除して、
口の中をきれいにします。



せつ
せつ

・あごが強くなる
ので、硬いもの
でもかみきれ
ようになります。

ばいばい



・食べ物の味がよく
出て、おいしく食
べられます。

おいしいね



食べることは いのちの 命のバトンを 受け継ぐこと

きみたちは、食べ物の命を食べることに
よって、命を受け継いでいるんだ。だから残
さずに食べて、体も心もしっかり成長してい
こう！受け継いだ命を大切にすることもき
みたちの役割なんだよ。

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。



● アレルギー表示について

★表示義務食品・表示推奨食品あわせて、以下の27品目を表示しています。

卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・くるみ・さば・さけ・キウイ
牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ

※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび・かに混入の可能性があるのでアレルギー表示対象としています。

★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。

うるま市立津堅学校調理場 TEL 978-2141 FAX 978-1005

○毎日の献立には、(株)ぬちまーすより寄贈されたぬちまーすを使用しています。

○材料その他、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。

	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	その他調味料等
1 (水)	秋の香りごはん	豚肉	精白米 こめサラダ油 三温糖	山菜ミックス しいたけ しめじ ぎんなん 竹の子 人参	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 料理酒
	レンコンのみそ汁	豚肉 みそ(大豆)		れんこん 人参 玉ねぎ 小松菜	花かつお
	魚のみみじ焼き	ホキ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	人参 パセリ	ぬちまーす こしょう
	きゃべつのゴマ和え		ごま 三温糖	人参 キャベツ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん みつかん酢(小麦)
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価	エネルギー 583 Kcal	たんぱく質 24 g	脂質 22.7 g	炭水化物 70.7 g
	一食当たりの栄養価	エネルギー 750 Kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 26 g	炭水化物 98.3 g
2 (木)	あわご飯		精白米 あわ		
	はるさめスープ	カニ風味かまぼこ(かに) わかめ	はるさめ	人参 木くらげ 玉ねぎ ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 鶏ガラ
	酢豚	豚肉	小麦粉 でん粉 三温糖 こめサラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン 竹の子 しいたけ パイン	キド中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) トマトケチャップ みつかん酢(小麦)
	ナムル		三温糖 ごま油 ごま	人参 もやし 白菜 ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆)
	牛乳	牛乳			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 570 Kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 15.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 724 Kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 118.7 g
6 (月)	あわご飯		精白米 あわ		
	もずく丼	もずく(エビ・カニ) 豚肉 牛肉 豚しゃばり	三温糖 こめサラダ油	小松菜 玉ねぎ 人参 にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 豆板醤(小麦・大豆) こしょう 花かつお
	豆腐のみそ汁	豆腐(大豆) わかめ みそ(大豆)		人参 玉ねぎ	花かつお
	三色和え		ごま 三温糖	人参 キャベツ いんげん	しょうゆ(小麦・大豆)
	ごま菓子		ゴージャブレーグ(大豆) アーモンド マシュマロ(ゼラチン) ゴマ マーガリン(乳・大豆・豚)		
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 734 Kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 25.1 g	炭水化物 102.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 913 Kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 28.7 g	炭水化物 134.6 g
7 (火)	麦ごはん		精白米 小麦		
	のっぺい汁		里芋 こんにゃく でん粉	大根 人参 しいたけ 絹さや	花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)
	鶏肉とごぼうのすき焼き	鶏肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめサラダ油 こんにゃく	ごぼう 人参 白菜 長ネギ ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす
	柿			柿	
	牛乳	牛乳			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 556 Kcal	たんぱく質 21 g	脂質 13.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 702 Kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 14.6 g	炭水化物 117.9 g
8 (水) いい歯の日	きつねうどん	油揚げ(大豆) 鶏肉	うどん(小麦) 三温糖 でん粉	キャベツ 人参 しいたけ 長ネギ 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす
	野菜天ぷら	魚肉ソーセージ たまご	小麦粉 サラダ油(大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ	ぬちまーす
	カミカミ和え	ひじき ツナ	三温糖	大根 小松菜 人参 ごぼう シークワーサー果汁	ぬちまーす 特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)
	りんご			りんご	
	牛乳	牛乳			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 592 Kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 23.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 669 Kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 25.9 g	炭水化物 83.7 g
9 (木)	ごはん		精白米		
	大根のスープ			人参 小松菜 ごぼう 大根	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒
	野菜炒め	ツナ	こめサラダ油	もやし キャベツ 人参 ビーマン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
	魚のみそマヨ焼き	ホキ みそ(大豆)	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖	玉ねぎ 人参 いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん
	牛乳	牛乳			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 554 Kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 17.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 709 Kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 19.6 g	炭水化物 105.9 g
10 (金)	チキンライス	鶏糸卵(卵・小麦・大豆) 鶏肉	精白米 こめサラダ油 マーガリン(乳・大豆・豚)	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	ぬちまーす こしょう トマトケチャップ チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆) デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆)
	ヌードルスープ	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	でん粉 ABCマカロニ(小麦) こめサラダ油 マーガリン(乳・大豆・豚) 小麦粉	玉ねぎ セロリー 小松菜	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ホワイトルツ(小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉) 料理酒
	肉団子のチーズ焼き	肉だんご(鶏肉・小麦・乳・大豆・豚肉) チーズ(乳)		パセリ	
	ピーンズサラダ	白いんげん豆 チーズ(乳)	アーモンド フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり あお豆	
	牛乳	牛乳			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 641 Kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 26.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 801 Kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 29.7 g	炭水化物 102.2 g

	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	その他調味料等			
13 (月)残量調査	麦ごはん		精白米 ベン麦					
	きのこのすまし汁			えのき しめじ 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお			
	肉豆腐	豚肉 豆腐(大豆)	こんにゃく	しいたけ 玉ねぎ 人参	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお			
	小松菜のアーモンド和え		三温糖 アーモンド	小松菜 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆)			
	オレンジ			オレンジ				
	牛乳							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 559 Kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物	76.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 719 Kcal	たんぱく質 25 g	脂質 21.9 g	炭水化物	105.5 g		
14 (火)残量調査	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)					
	チリコンカン	豚肉 ゆで大豆 白いんげん豆	こめサラダ油	玉ねぎ 人参	ウスターソース(りんご・大豆) トマトケチャップ ぬちまーす こしょう タバスコ			
	ローストウィンナー	無塩せきウィンナー(豚)						
	野菜スープ	鶏肉		小松菜 玉ねぎ 人参 インゲン	鶏ガラ ぬちまーす チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆)			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パチナ				
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 593 Kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物	70.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 709 Kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 26.1 g	炭水化物	88.7 g		
15 (水)残量調査	あわご飯		精白米 あわ					
	五目スープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 錦糸卵(卵・小麦・大豆)	ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 長ネギ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 花かつお 鶏ガラ			
	レバニラ炒め	豚レバー	でん粉 こめサラダ油 三温糖	もやし 玉ねぎ 人参 ニラ 生姜 にんにく	オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 料理酒 こしょう			
	中華風もずく酢	もずく(エビ・カニ)	三温糖 ごま油	人参 もやし きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご)			
	マーラーカオ	白花生&大いんげん豆のペースト たまご 脱脂粉乳	小麦粉 こめサラダ油 粉黒糖		しょうゆ(小麦・大豆) ペーキングパウダー ウーロン茶			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 656 Kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物	94.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 788 Kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物	118.6 g		
16 (木)残量調査	くーぶじゅーしー	豚肉 細切昆布 カステラかまぼこ	精白米 こめサラダ油	人参 ごぼう しいたけ ニラ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 料理酒 花かつお			
	じゃがいものみそ汁	みそ(大豆)	じゃがいも	人参 小松菜	花かつお			
	魚のアーモンド揚げ	グルクン たまご	小麦粉 アーモンド サラダ油(大豆)					
	ほうれん草のさっぱり和え		こめサラダ油 三温糖	ほうれん草 もやし コーン	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご)			
	牛乳	牛乳						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 710 Kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 32 g	炭水化物	74.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 892 Kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 38.1 g	炭水化物	103.2 g		
17 (金)残量調査	じゃこときのこのスパゲティ	ちりめん(エビ・カニ)	スパゲティ(小麦粉) オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ エリンギ	しょうゆ(小麦・大豆) 唐辛子 みりん			
	ごぼうのスープ	無塩せきベーコン(豚・大豆)		ごぼう 玉ねぎ セロリー 人参	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆) ぬちまーす こしょう			
	じゃがいもと雑穀のオムレツ	たまご 牛乳 チーズ(乳) 紅麹ハム(鶏・豚・大豆) 10種ミックス(小麦・大豆)	じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	人参 玉ねぎ	トマトケチャップ ぬちまーす こしょう			
	牛乳	牛乳						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 625 Kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 26.4 g	炭水化物	68.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 785 Kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 32.3 g	炭水化物	90.1 g	
20 (月)	麦ごはん		精白米 ベン麦					
	ハヤシライス	牛肉	小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚)	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリー グリンピース しめじ エリンギ	デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆) チャツネ ウスターソース(りんご・大豆) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)			
	野菜サラダ		ゴマドレッシング(卵・小麦・ごま・大豆・りんご)	ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン				
	キウイ			キウイ				
	牛乳							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 642 Kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19.7 g	炭水化物	93.0 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 810 Kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物	124.6 g		
21 (火)	あわご飯		精白米 あわ					
	チンゲン菜のスープ		でん粉	人参 チンゲン菜 長ネギ	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 鶏ガラ			
	魚のチリソースかけ	ホキ	三温糖 でん粉 小麦粉 サラダ油(大豆) アーモンド	トマトホール缶	トマトケチャップ ぬちまーす こしょう チリパウダー しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 豆板醤			
	山菜の中華和え	錦糸卵(卵・小麦・大豆) 紅麹ハム(鶏・豚・大豆)	三温糖 ごま油 ごま ほうろく	山菜ミックス 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす			
	牛乳							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 Kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物	87.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 716 Kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物	110.4 g		

	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	その他調味料等
22 (水)	ぬちまーすごはん		精白米		ぬちまーす
	沖繩風みそ汁	豆腐(大豆) 豚肉 みそ(大豆)	こんにゃく	もやし 大根 山東菜	ぬちまーす 花かつお
	フーチャンブルー	たまご ツナ	車ふし こめサラダ油	キャベツ ニラ 人参 玉ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
	ミミガーの酢みそ和え	ミミガー みそ(大豆)	三温糖	きゅうり もやし	みつかん酢(小麦) ぬちまーす
	シークワサーゼリー	かんてん	グラニュー糖	シークワサー果汁	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 623 Kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 83.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 784 Kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 22.2 g	炭水化物 113.2 g	
24 (金) いい 和食の日	麦ごはん		精白米 パン麦		
	根菜汁	みそ(大豆)		人参 ごぼう 大根 ししいたけ 玉ねぎ ぐわい 長ネギ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお
	さばの塩焼き	さば			ぬちまーす 料理酒
	小松菜ともやしのゴマ和え	油揚げ(大豆)	三温糖 ごま	小松菜 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 546 Kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 15.5 g	炭水化物 78.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 715 Kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 106.4 g	
27 (月)	麦ごはん		精白米 パン麦		
	シカムドッチ	豚肉 カステラかまぼこ	こんにゃく	しいたけ 冬瓜 ねぎ	花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)
	かんぴょうイリチー	細切り昆布 豚肉 ちきあぎ	こんにゃく 三温糖 こめサラダ油	人参 ししいたけ いんげん かんぴょう 切干大根	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす
	みそマヨ和え	イカ エビ みそ(大豆) わかめ	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	人参 もやし きゅうり	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 545 Kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 17 g	炭水化物 77.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 689 Kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19 g	炭水化物 105.0 g	
28 (火)	揚げパン(ココア)	脱脂粉乳	コッパパン(小麦・乳・大豆) 粉黒糖 三温糖 はったい粉 サラダ油(大豆)		ココアパウダー
	ポトフ	無塩せきウィンナー(豚)		玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー かつお	鶏ガラ ぬちまーす こしょう チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆)
	彩野菜のソテー	紅麹ハム(鶏・豚・大豆)	オリーブ油	赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく かつお	こしょう チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆)
	りんご			りんご	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 709 Kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 38.9 g	炭水化物 63.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 833 Kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 44.5 g	炭水化物 78.0 g	
29 (水)	あわご飯		精白米 あわ		
	八宝菜	豚肉 卵	こめサラダ油 ごま油 でん粉	白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ぐわい 木くらげ 長ネギ	ぬちまーす 料理酒 キド中華 オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆)
	春雨サラダ	エビ わかめ	はるさめ 三温糖	きゅうり 大根 レモン果汁	しょうゆ(小麦・大豆)
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 528 Kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 11.7 g	炭水化物 84.0 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 677 Kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 12.8 g	炭水化物 114.7 g	
30 (木)	鮭ときのこの炊き込みご飯	鮭	精白米	人参 まいたけ ししいたけ 豆苗 しめじ	料理酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお
	おでん	鶏肉 昆布 ちくわ	里芋 こんにゃく 三温糖	人参 大根 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 料理酒 ぬちまーす
	きゅうりとイカのゴマみそ和え	イカ みそ(大豆) わかめ	三温糖 ごま	きゅうり 人参	ぬちまーす
	みかん			みかん	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 574 Kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 16.9 g	炭水化物 77.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 654 Kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 18.7 g	炭水化物 89.8 g	



いいにほんしょく
11月24日は
「和食」の日

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。