



12月給食だより



うるま市津堅学校給食調理場

TEL:(098)978-2141

FAX:(098)978-

1005



冬至

12月22日

冬至は二十四節気の一つで、一年で最も昼間が短く夜が長い日です。冬至のことを方言で「トゥンジー」といい、その頃から「トゥンジーピーサ」といって寒さが一段と厳しくなります。

その日、沖縄の家庭では、お米に豚肉や人参、里芋（チンヌク）や田芋などが入ったトゥンジージュシーを作ります。トゥンジージュシーは里芋や田芋を使うことが特徴です。これを先祖に供え、家族の健康と繁栄を祈り、みんなでいただきます。冬が来たことをつけるトゥンジージュシーを食べると、年齢が

ビタミンACEで冬を元気に!

よぼう からだ ていこうりよく たか たいせつ しょくじ おお ふく やさい
かぜ予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜
くだもの ぎょかいりい いしき ふゆ しん た もの おお えいようそ
や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。

ビタミンA
かわ んまく つよ (皮ふの粘膜を強くする)
ふゆ 冬に美味しい野菜に
おお 多い。たらなどの魚にも
おお 多く含まれている。

ビタミンC
じょうふ からだ やくだ (丈夫な体づくりに役立つ)
くだもの 果物だけでなく、ブロッ
コリーや芽キャベツ、
かぶの葉などの野菜、
いも類にも多い。

ビタミンE
けっこう (血行をよくする)
ゆ めんじつゆ ひまわり油や綿実油、アー
モンド、ピーナッツ、さけ、
すじこ 筋子、かぼちゃなどに多く
ふく 含まれる。

ビタミンA
ビタミンC

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。
★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、「株式会社ぬちまーす」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	650 Kcal	たんばく質	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんばく質	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	121.4 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
4 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	冬瓜カレー	豚レバー,豚肉			かぶ,かぼちゃ,しょうが,たまねぎ,トマト缶,にんじん,にんにく,ブロッコリー,ほうれん草	ウスターソース(りんご・大豆),カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉),ケチャップ,鶏ガラ
	ゆで卵	たまご				
	フルーツ白玉		カラフル白玉団子(大豆)		シークワーサー果汁,パイナップル缶,フルーツカクテル缶(もも),みかん缶,もも缶	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 639 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 90.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 807 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 122.3 g		
5 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	沢煮椀	豚肉			きぬさや,ねぎ,ごぼう,しいたけ,にんじん,竹の子	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお
	マグロのちゃんちゃん焼き	まぐろ,甘口白みそ(大豆)	三温糖,無塩バター(乳)		キャベツ,にんじん,ピーマン	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん
	ブロッコリーのおかか和え	糸けすり	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		コーン,にんじん,ブロッコリー	しょうゆ(大豆・小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 599 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 75.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 775 kcal	たんぱく質 39.7 g	脂質 20 g	炭水化物 103.9 g		
6 (木)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		こめ,もちきび			
	卵スープ	たまご	でん粉		きぬさや,にんじん,長ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ
	回鍋肉	豚肉	こめ油,でん粉,三温糖		キャベツ,しいたけ,にんにく,ピーマン,赤パプリカ,長ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,甜麵醬(大豆・小麦),豆板醬(大豆),木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚),料理酒
	大豆と小魚のみつがらめ	カエリ,大豆	サラダ油(大豆),でん粉,黒糖,三温糖,水あめ			しょうゆ(大豆・小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 623 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 20.1 g	炭水化物 79.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 788 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 22.7 g	炭水化物 108.9 g		
7 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	チムシンジ	豚レバー,豚肉,白みそ(大豆),麦みそ(大豆)	じゃがいも		たまねぎ,にんじん,にんにく,ねぎ	花かつお
	揚げ豆腐の野菜あんかけ	豆腐(大豆)	サラダ油(大豆),でん粉,三温糖		えのき,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,花かつお
	からし菜のツナ和え	ツナ	三温糖		からしな,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 597 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 18.5 g	炭水化物 77.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 767 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 106.3 g		
10 (月)	牛乳	牛乳				
	チーズライス	チーズ(乳),鶏肉	こめ,こめ油,じゃがいも		いんげん,たまねぎ,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,料理酒
	ミネストローネスープ	ミックスビーンズ	じゃがいも,マカロニ(小麦)		キャベツ,たまねぎ,トマト缶,にんじん,にんにく	こしょう,チキンブイヨン(鶏),トマトピューレー,ぬちまーす,鶏ガラ
	魚のマスタード焼き	ホキ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)			こしょう,ぬちまーす,マスタード,料理酒
	小松菜とリンゴのサラダ	ツナ	アーモンド,白ごま		きゅうり,にんじん,りんご,小松菜	コールスロートレッシング(卵・大豆),ごまドレッシング(卵・小麦・ごま・大豆・りんご),酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 634 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 18.7 g	炭水化物 87.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 813 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 21 g	炭水化物 118.2 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
11 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	ゆし豆腐	豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		小松菜	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
	にんじんシリシリー	たまご,ツナ	こめ油	たまねぎ,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	納豆和え	納豆(大豆)		にんじん,ほうれん草,もやし	しょうゆ(小麦・大豆),花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 599 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 75.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 761 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 22.2 g	炭水化物 103.2 g	
12 (水)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		こめ,もちぎ			
	中華丼	イカ,えび,豚肉	ごま油,でん粉	きぬさや,しいたけ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,はくさい	こしょう,ぬちまーす,八宝菜の素(小麦・大豆・鶏・豚・ごま),料理酒	
	わかめスープ	わかめ,豆腐(大豆)		長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
	ピーチゼリー	寒天	三温糖	もも缶		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 508 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 11 g	炭水化物 80.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 11.8 g	炭水化物 109.6 g	
13 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	具たくさんみそ汁	白みそ(大豆),麦みそ(大豆),油揚げ(大豆)	さつまいも	キャベツ,だいこん,たまねぎ,にんじん,長ねぎ	花かつお	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉		たまねぎ,にんじん,ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,酢(小麦),和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	
	手作りふりかけ	ごま,しらす(えび・かに),糸けずり,小桜えび,青のり	ごま,三温糖		しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 538 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 11.2 g	炭水化物 78.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 702 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 12.1 g	炭水化物 108 g	
14 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	野菜とミートボールのクリーム煮	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆),生クリーム(乳),大豆	こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚)	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	こしょう,ぬちまーす,ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛)	
	野菜入りスクランブルエッグ	たまご	こめ油,マーガリン(乳・大豆・豚)	あお豆,たまねぎ,にんじん,小松菜	こしょう,ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 680 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 28.7 g	炭水化物 77.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 784 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 32.7 g	炭水化物 90 g	
17 (月)	牛乳	牛乳				
	トマトリゾット	鶏肉	こめ,こめ油,マーガリン(乳・大豆・豚)	グリーンピース,たまねぎ,トマト缶,にんじん,マッシュルーム	ケチャップ,こしょう,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),ぬちまーす,料理酒	
	魚のオーロラソースかけ	ホキ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	パセリ	ケチャップ,こしょう,ぬちまーす	
	ビーンズサラダ	白いんげん豆		あお豆,キャベツ,きゅうり	フレンチクリーミー	
	ミルクケーキ(ココア)		ミルクケーキ:ココア味(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 587 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 17.1 g	炭水化物 81.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 752 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 109.9 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
18 (火)	牛乳	牛乳				
	みそラーメン	豚肉, 麦みそ (大豆)	こめ油, 中華めん (小麦)	きくらげ, コーン, しょうが, にんじん, にんにく, もやし, 竹の子, 長ねぎ	しょうゆ (大豆・小麦), みりん, 鶏ガラ, 料理酒, 豚骨	
	ミニ肉まん	ミニ肉まん (小麦・豚・大豆・ごま)				
	豆苗のナムル		三温糖	きゅうり, とうみょう, にんじん, もやし	しょうゆ (小麦・大豆), 酢 (小麦)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 458 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 11.7 g	炭水化物 67.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 611 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 12.4 g	炭水化物 95.9 g	
19 (水)	牛乳	牛乳				
	雑穀米ごはん	五穀米	こめ, 黒米			
	きのこのすまし汁	豆腐 (大豆)		えのき, しめじ, だいこん, にんじん, まいたけ	しょうゆ (大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお	
	豚肉のゴマみそ焼き	赤みそ (大豆), 豚肉	ごま油, 三温糖		みりん	
	昆布の炒り煮	高野豆腐 (大豆), 細切昆布	こめ油	あお豆, しいたけ, にんじん, 糸こんにゃく	しょうゆ (大豆・小麦), みりん, 花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 668 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 26.6 g	炭水化物 77.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 897 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 35.1 g	炭水化物 107.3 g	
20 (木)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		こめ, もちきび			
	ソーキ汁	昆布, 豚ソーキ, 白みそ (大豆), 麦みそ (大豆)		だいこん, にんじん, ねぎ	しょうゆ (大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお	
	きびなごの甘辛煮	きびなご	ごま, リンゴ油 (大豆), でん粉, 三温糖, 小麦粉, 水あめ		しょうゆ (大豆・小麦), みりん, 七味唐辛子 (ごま)	
	スーナー	甘口白みそ (大豆), 豆腐 (大豆)	ねりごま, 三温糖	からしな, にんじん, もやし	ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 586 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 15.7 g	炭水化物 83.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 744 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 113.3 g		
21 (金)	牛乳	牛乳				
	トウンジーシューシー	かまぼこ (大豆), 細切昆布, 豚肉, 油揚げ (大豆)	こめ, むぎ, 田芋	しいたけ, にんじん	しょうゆ (大豆・小麦), チキンブイヨン (鶏), ぬちまーす, みりん, 花かつお, 料理酒	
	もずくのすまし汁	もずく (エビ・カニ)		にんじん, 竹の子	しょうゆ (大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお	
	かぼちゃの含め煮		三温糖	いんげん, かぼちゃ, たまねぎ	しょうゆ (大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお, 料理酒	
	おかか和え	糸けすり	三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	しょうゆ (大豆・小麦), ぬちまーす, 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 584 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 13.6 g	炭水化物 91.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 720 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 14.9 g	炭水化物 117.8 g	
25 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ, むぎ			
	黄金芋のスープ	牛乳, 鶏肉, 白花生ペースト	こめ油, さつまいも, マーガリン (乳・大豆・豚), 小麦粉	コーン, たまねぎ, にんじん, パセリ	こしょう, チキンブイヨン (鶏), ぬちまーす, 鶏ガラ, 白ワイン	
	手作りハンバーグ	たまご, 牛肉, 豚肉	パン粉 (小麦・大豆), マーガリン (乳・大豆・豚), 三温糖	たまねぎ	ウスターソース (りんご・大豆), ケチャップ, こしょう, テミグラスソース (小麦・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆), ナツメグ, ぬちまーす, 赤ワイン	
	コールスローサラダ		マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	コールスロードレッシング (卵・大豆)	
	クリスマスケーキ		クリスマスケーキ (乳・卵・小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 816 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 33 g	炭水化物 102.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 995 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 36.4 g	炭水化物 134.2 g		

