

11月給食だより

うるま市津堅学校給食調理
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？
ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。
近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。
給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月の食育取組み
11/5 (金) 防災の日給食
「津波防災の日」にあわせ、非常食を活用した給食を提供します。
11/24 (水) 和食の日給食
和食の日にあわせ、和食献立の給食を提供します。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------



- ★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。

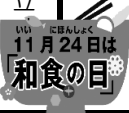
日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	
1 (月)	牛乳		牛乳		
	クワージュージー	こめ,こめ油	豚肉,油揚げ,焼き抜きかまぼこ,刻み昆布	にんじん	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
	ゆし豆腐		ゆし豆腐	ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	魚の天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	まぐろ,たまご		ぬちまーす,花かつお,ぬちまーす
	にんじんシリシリ	サラダ油	ツナ,たまご	にんじん	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 28.1 g	炭水化物 73.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 886 kcal	たんぱく質 44.9 g	脂質 32.2 g	炭水化物 98.8 g	
2 (火)	牛乳		牛乳		
	かつ丼	こめ,小麦粉,パン粉,三温糖,でん粉	豚ロース,たまご	とうみょう,長ねぎ,たまねぎ	花かつお,しょうゆ,みりん
	ほうれん草のみそ汁		赤味噌, 花かつお	ほうれん草,しいたけ,にんじん	花かつお
	くだもの			柿	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 858 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 31.5 g	炭水化物 101.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 1059 kcal	たんぱく質 46.3 g	脂質 40.2 g	炭水化物 123.5 g	

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
4 (木)	牛乳		牛乳		
	サンドイッチ	食パン,マヨネーズ	たまご,無添加ハム,チーズ		ぬちまーす
	ビーンズミネストローネ	じゃがいも	ミックスビーンズ,無添加ベーコン	トマト,にんじん,たまねぎ	チキンフィヨン
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 27.6 g	炭水化物 73.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 30.9 g	炭水化物 74.3 g
防災の日献立 5 (金)	牛乳		牛乳		
	ぬちまーすごはん	こめ			ぬちまーす
	救給カレー	救給カレー			
	炊き出しすいとん汁	小麦粉,白玉粉	鶏肉	とうがん,にんじん,しいたけ,しめじ,長ねぎ,小松菜	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 739 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 105.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 875 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 24 g	炭水化物 132.6 g
8 (月)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	芋煮汁	じゃがいも	豚肉	だいこん,長ねぎ,こんにゃく,きぬさや	しょうゆ,みりん,ぬちまーす,花かつお
	さわらの梅焼き	マヨネーズ	さわら		梅びしお
	えだまめの白和え	グラニュー糖,ごま	豆腐	れんこん,えだまめ,にんじん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 673 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 20.6 g	炭水化物 88 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 781 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 22.1 g	炭水化物 108.8 g	
9 (火)	牛乳		牛乳		
	醤油ラーメン	中華めん,サラダ油	豚肉,	もやし,きくらげ,竹の子,にんじん,コーン,長ねぎ,にんにく,しょうが	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,みりん,花かつお
	シュウマイ		国産ポークシュウマイ		
	豆苗のナムル	三温糖,ごま,ごま油		とうみょう,にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,酢
	くだもの			みかん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 476 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 13.8 g	炭水化物 60.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 636 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 14.7 g	炭水化物 89.9 g	
10 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	とうふとなめこの味噌汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	なめこ	花かつお
	ちくわの磯辺揚げ	でん粉,大豆油	ちくわ,青のり,たまご		ぬちまーす
	かぼちゃのそぼろあんかけ	でん粉	とり肉	かぼちゃ,こねぎ	ぬちまーす,しょうゆ,みりん
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 15.3 g	炭水化物 95.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 17 g	炭水化物 117.4 g	
11 (木)	牛乳		牛乳		
	黒糖パン	黒糖パン			
	ごぼうのバタージュースープ	バター,小麦粉	牛乳	ごぼう,にんじん,たまねぎ	チキンコンソメ,ぬちまーす
	チキンチャップ	でん粉,こめ油,三温糖	鶏肉	たまねぎ	ケチャップ,ウスターソース,チキンコンソメ
	アメリカンサラダ	ポテトチップス	無添加ベーコン	きゅうり,キャベツ,コーン	ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 25 g	炭水化物 56.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 765 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 30.3 g	炭水化物 87.3 g	

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
(金)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	サンラータン		豆腐,たまご	ほうれん草,えのき,長ねぎ,たまねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,こしょう,チキンコンソメ,酢
	鶏肉のカシューナッツ炒め	でん粉,こめ油,さつまいも	とりむね肉,カシューナッツ	赤パプリカ,しいたけ	料理酒,しょうゆ,みりん
	バンウースー	春雨,三温糖,ごま油	無添加ハム	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,りんご酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 660 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 17.2 g	炭水化物 94 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 790 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 19 g	炭水化物 115.5 g
(月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	白菜と豚肉の味噌汁		豚肉,赤みそ,あわせみそ	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ	花かつお
	マグロの包み焼	マヨネーズ	まぐろ,白みそ	にんじん,たまねぎ,エノキ	ぬちまーす
	もずくとはるさめの酢の物	グラニュー糖	もずく,はるさめ	きゅうり,にんじん	花かつお,ぬちまーす
	芋きんとん	紅イモペースト,グラニュー糖,無塩バター	牛乳		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 20.8 g	炭水化物 92.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 820 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 114 g	
(火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	アーサ汁		アーサ	とうがん,にんじん	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	スンシーイリチー	サラダ油,こんにゃく,三温糖	豚肉,かまぼこ	しいたけ,にんじん,いんげん,しょうが,竹の子	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす
	切り干し大根サラダ	ごま,ごま油	ツナ	きゅうり,にんじん,切り干し大根	しょうゆ,酢
	紅芋もちぜんざい	黒糖,グラニュー糖,紅イモペースト,白玉粉	金時豆		ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 805 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 21.4 g	炭水化物 122.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 965 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 150 g	
(水)	牛乳		牛乳		
	なかよしパン	コッパン			
	クリームスープ	じゃがいも,無塩バター,小麦粉,サラダ油	鶏肉,生クリーム,牛乳	にんじん,ブロッコリー,カリフラワー,たまねぎ	ぬちまーす,こしょう
	ピーマンの肉詰め	調合油	豚肉,牛ひき肉,たまご	ピーマン,しょうが	しょうゆ,ぬちまーす
	マリネサラダ	三温糖,オリーブ油	無添加ハム	きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ	酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 44.7 g	炭水化物 28.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 1057 kcal	たんぱく質 47.9 g	脂質 56 g	炭水化物 83.1 g
(木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	けんちん汁	さといも	油揚げ	だいこん,にんじん,こんにゃく,きぬさや	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	レバーフライ	小麦粉,サラダ油,三温糖	豚レバー,たまご	にんにく	しょうゆ
	ほうれん草のおひたし		油揚げ	ほうれん草,えのき,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	くだもの			ネーブル	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 16.1 g	炭水化物 82.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 759 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 18.3 g	炭水化物 112 g	

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
19 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	五目スープ	ごま油,でん粉	鶏肉,豆腐	にんじん,はくさい,長ねぎ	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,鶏ガラ
	八宝菜	でん粉	豚肉,イカ,うずら卵	にんじん,はくさい,たけのこ,きくらげ,しいたけ,にんにく,しょうが,たまねぎ	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ,鶏ガラ,中華の素
	紅芋まん	紅イモペースト,三温糖,こめ油,つぶあん	豆腐		ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 704 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 16.2 g	炭水化物 107.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 844 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 18 g	炭水化物 132.6 g	
22 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	シーフードカレー	こめ油	イカ墨,あさり	にんじん,マッシュルーム,玉ねぎ,トマト	料理酒,カレールウ,ケチャップ,ウスターソース,鶏ガラ,カレー粉
	ビーンズサラダ	マヨネーズ	白いんげん豆,アーモンド乾,チーズ,ヨーグルト	キャベツ,きゅうり,あお豆	こしょう
	くだもの			りんご	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 90.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 736 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 20.1 g	炭水化物 111.3 g	
24 (水)	牛乳		牛乳		
	茶飯	こめ			茶葉
	ゆずの香りすまし汁		とり肉	にんじん,だいこん,しめじ,こねぎ	料理酒,花かつお,昆布だし,しょうゆ,ゆずの華
	ぶりの西京焼き	三温糖	ぶり,白みそ		みりん
	青菜のおひたし			小松菜,だいずもやし,キャベツ,にんじん	みりん,しょうゆ,ぬちまーす
	和菓子	練り切り			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 775 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18.4 g	炭水化物 122.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 973 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 20.7 g	炭水化物 160.1 g	
25 (木)	牛乳		牛乳		
	エビピラフ	こめ,無塩バター	えび	にんじん, 玉ねぎ	ぬちまーす
	かぼちゃのカレー豆乳スープ		ミックスビーンズ,豆乳	かぼちゃ,にんじん,パセリ,たまねぎ	ぬちまーす,カレー粉
	ささみチーズフライ		ささみチーズフライ		
	ハニーマスタードサラダ	はちみつ,三温糖,オリーブ油		キャベツ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー,アスパラ	マスタード,りんご酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 556 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 23.1 g	炭水化物 64 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 660 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 27.9 g	炭水化物 76 g	
29 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ			おおむぎ 押麦
	白菜ときこの味噌汁		赤みそ	はくさい,えのき,にんじん,ねぎ	花かつお
	あぐー豚のしょうが炒め	でん粉	豚肉	長ねぎ,たけのこ,しょうが	
	ふろふきゆず大根	三温糖	油揚げ	だいこん,ゆず	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,料理酒
	国産栗のムース	栗のムース			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 594 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 16.2 g	炭水化物 82.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 731 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 16.9 g	炭水化物 110.6 g	
30 (火)	牛乳		牛乳		
	スパゲッティーナボリタン	めん,オリーブ油,三温糖	ウインナー	にんにく,にんじん,マッシュルーム,たまねぎ,ピーマン	赤ワイン,トマトピューレー,こしょう,ぬちまーす
	スパニッシュオムレツ		たまご,ベーコン,プロセスチーズ	にんじん,グリーンピース	しょうゆ
	ブロッコリーサラダ	オリーブ油		ブロッコリー,赤パプリカ	ぬちまーす,こしょう
	キャラメルポテト	さつまいも,サラダ油,三温糖,マーガリン	くるみ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 789 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 31.8 g	炭水化物 94.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 923 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 36.8 g	炭水化物 111.2 g	

和食の日献立



あぐー豚献立