



10月給食だより

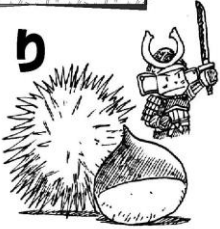


食べ物の「旬」を知ろう！



旬の食べ物

くり



くりは、アメリカ、ヨーロッパ、北アメリカ、そしてアジアの国々でとれます。日本でとれるくりはニホンクリという種類です。くりは焼いたり、むしたりして食べるほか、皮をむいて日に干して「カチグリ」にします。このことから、昔はさむらいが戦に出かけるときは勝つようにと、必ずくりを食べました。

10月に食べるとおいしいよ

さつまいも



沖縄ではからいも、鹿児島では琉球いも、関東ではさつまいもとよばれています。さつまいもには、でんぷんのほか、ビタミンCやカリウムもたくさん含まれています。

◎「旬」ってなあに？

野菜や果物には、「旬」といって、たくさんとれ、おいしくなる季節があります。今は、外国からの輸入や農業の技術が発達しているので、1年中食べられる食べ物が多
いですが、食べ物の旬を知り、その季節を感じながらおいしくいただくことも大切です。

五感を使って味わおう

目＝視覚

いろ かたち おお
色・形・大きさ

耳＝聴覚

かんたときのおと
かんだときの音



鼻＝嗅覚

におい・風味

舌＝味覚

かんみ ざんみ
にがみ えんみ
くみ しょんみ
うま味
(5つの基本味)

歯や舌＝触覚

おんど は
したざわ から
・舌触り・辛み・
えぐみ・しぶみ



うちなーの 行事

《カジマヤー》

旧暦の9月7日は、今年97歳になる人を祝う百寿祝いの日です。沖縄では「カジマヤー」といい、最高の長寿祝いとされ、盛大にお祝いをします。カジマヤーとは、方言で風車のことです。由来は長寿になると、風車で遊んでいた頃の童心に戻るという意味から「カジマヤー」と呼ばれるようになったそうです。

私達も、カジマヤーを迎える、おじいちゃん・おばあちゃんのように、健康で長生きできるように長寿をあやかりたいですね。給食センターでも10月26日にカジマヤー祝献立を提供してい

《沖縄そばの日》

10月17日は、「沖縄そばの日」です。沖縄そばは、他県のそばと違い、そば粉を使用せず小麦粉で作られているのが特徴です。昔はそば粉を使用していないことから「沖縄そば」という名前を使用することが禁止されていました。しかし、沖縄の食文化を守ろう！と運動を続けた結果、1978年（昭和53年）の10月17日に、「沖縄そば」という名前の使用が認められました。給食でも、10月17日に、沖縄そばを提供しています。



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	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	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、かへ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。
- ★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



うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

	日	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		
第二中2年・3年欠食	2月	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 無圧パン麦				
		かしわ汁	鶏肉 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		冬瓜 チンゲン菜 人参 生姜 長ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	花かつお		
		おから茶巾	おから茶巾(たまご・大豆・小麦・やまいも)					
		こんにゃくの甘辛炒め	牛肉	三温糖 白ごま 米油	こんにゃく 人参 玉ねぎ にら 生姜 いんげん	本みりん 料理酒 おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 七味唐辛子(ごま)		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	727 Kcal	たんぱく質	29.8 g	脂質	22.4 g	炭水化物	101.6 g
第二中2年・3年欠食	3月	牛乳	牛乳					
		バーガーパン		バーガーパン (小麦・乳・大豆)				
		パンプキンスープ	鶏肉(鶏) 脱脂粉乳 ベーコン(豚・大豆) 白花豆ペースト	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(豚・大豆)	かぼちゃ かぼちゃペースト マツタケ 人参 玉ねぎ パセリ	白ワイン チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
		えびカツ	えびカツ(えび・大豆・たまご・小麦(魚介類)) 大豆油					
		コールスローサラダ		マヨネーズ (たまご・大豆・りんご) 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	コールスロードレッシング (たまご・大豆) ぬちまーす こしょう		
		くだもの			ネーブル(予定)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	781 Kcal	たんぱく質	29 g	脂質	27.6 g	炭水化物	104.2 g
十五夜	4月	牛乳	牛乳					
		秋の香りごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 押し麦 くり 米油	人参 青ねぎ しめじ 青豆(大豆) 干ししいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお チキンブイヨン(鶏)		
		豆腐とわかめのすまし汁	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 錦糸たまご		人参 えのき たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 昆布だし ゆずの華		
		さんまの塩焼き	さんま		シークアサ	ぬちまーす		
		お月見団子		お月見団子(大豆)				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	793 Kcal	たんぱく質	30.9 g	脂質	27.5 g	炭水化物	105.5 g
第二中欠食	5月	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 押し麦				
		じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	じゃが芋 三温糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 干ししいたけ こんにゃく	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお		
		レバーのピリ辛揚げ	豚レバー	小麦粉 なたくり粉 大豆油 三温糖 白ごま		ぬちまーす こしょう おろし生姜 とんかつソース(りんご) ケチャップ トウバンジャン		
		ごまじゃこ和え	しらす(エビ・かに) 糸けすり	白ごま 三温糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	841 Kcal	たんぱく質	32.4 g	脂質	23.5 g	炭水化物	125.0 g
第二中3年欠食	6月	牛乳	牛乳					
		ぬちまー焼きそば	豚肉 セーイカ	中華めん(小麦) ごま油 米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 もやし チンゲン菜 干ししいたけ	料理酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 1/4カップ チキンブイヨン(鶏)		
		キムチスープ	豚肉 赤みそ(大豆)	ごま油 春雨	人参 玉ねぎ 白菜 ニラ 干ししいたけ 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん キムチの素(いか・りんご) 花かつお チキンブイヨン(鶏)		
		肉まん	肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)					
		くだもの			巨峰(予定)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	605 Kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	18.1 g	炭水化物	84.0 g
与勝中3年欠食	10月	牛乳	牛乳					
		胚芽パン		胚芽パン(小麦・乳・大豆)				
		ミネストローネ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 白いんげん豆	じゃが芋 三温糖 米油 ABCマカロニ(小麦) 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト缶	トマトペースト ケチャップ ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)		
		魚の人参ソース焼き	ホキ チーズ(乳)	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご) パン粉(小麦・大豆)	真ごし人参	ぬちまーす こしょう パセリ粉 おろしにんにく		
		フルーツベリーヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルもち(大豆)	みかん缶 バイン缶 もも缶 バナナ ブルーベリー			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	789 Kcal	たんぱく質	33.3 g	脂質	27.2 g	炭水化物	102.8 g
与勝中1年・3年欠食	11月	牛乳	牛乳					
		もちぎびごはん		米 もちぎび				
		鶏肉と大根の煮物	鶏肉 厚揚げ(大豆) 結び昆布 がんも(大豆)	三温糖 米油	大根 人参 生姜 いんげん こんにゃく	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬ		
		いが栗揚げ	牛乳 たまご	くり さつまいろ 三温糖 バター(乳) 小麦粉 そうめん(小麦)		ぬちまーす		
		おかか和え	ちくわ(大豆) 糸削り	三温糖	小松菜 人参 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	850 Kcal	たんぱく質	27 g	脂質	23.4 g	炭水化物	132.9 g

	日	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	
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g
与勝中1年・3年欠食	12 (木)	牛乳	牛乳							
		中華おこわ	豚肉 えび あさり	米 もち米 米油 ごま油	人参 グリーンピース たけのこ 干ししいたけ				料理酒 ポークフィヨン(豚) 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 花かつお 木戸中華 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)	
		もずくスープ	もずく(えび・かに) 絹ごし豆腐(大豆) 鶏肉 錦糸たまご		人参 生姜 青ねぎ				花かつお チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		手作りしゅうまい	豚ひき肉	しゅうまいの皮(小麦) 三温糖 ごま油 かたくり粉	生姜 キャベツ 干ししいたけ				オイスターソース 料理酒	
		くだもの			ネーブル(予定)					
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	672 Kcal	たんぱく質	29.5 g	脂質	19.4 g	炭水化物	94.9 g
与勝中1年・3年欠食	13 (金)	牛乳	牛乳							
		手作りいなり寿司	いなりの皮(大豆)	米 三温糖					特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお	
		きのこ汁	鶏肉 赤みそ(大豆)	じゃが芋	人参 青ねぎ しめじ えのき 干ししいたけ				花かつお 本みりん	
		だし巻きたまご	だし巻きたまご (たまご・小麦・大豆)							
		ひじきのツナ和え	ひじき ツナフレーク	三温糖 白ごま ごま油	小松菜 人参 もやし				特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	696 Kcal	たんぱく質	30.5 g	脂質	30.2 g	炭水化物	75.6 g
	16 (月)	牛乳	牛乳							
		ぬちまーすごはん		米					ぬちまーす	
		かぼちゃ入りみそ汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		かぼちゃ 人参 大根 小松菜 ごんにゃく				花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん	
		さんまのおかか煮	さんまのおかか煮 (小麦・大豆・さば)							
		おからいりちー	豚肉 ツナフレーク おから(大豆) ひじき チキアギ(大豆)	米油	人参 キャベツ にら もやし				ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	716 Kcal	たんぱく質	29.2 g	脂質	23 g	炭水化物	98.1 g
沖縄そばの日	17 (火)	牛乳	牛乳							
		沖縄そば	豚肉 棒かまぼこ(大豆)	沖縄そば(小麦) 米油 三温糖	青ねぎ 生姜				本みりん 料理酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークフィヨン(豚)	
		島野菜のかき揚げ	アーサ(えび・かに) チキアギ(大豆) たまご	紅芋 小麦粉 大豆油	しかく豆 人参				ぬちまーす	
		セーイカの酢の物	セーイカ 茎わかめ 白みそ(大豆)	ごま油 三温糖 白ごま	きゅうり もやし 人参 大根				しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) シークァサア果汁	
		くだもの								
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	715 Kcal	たんぱく質	26.4 g	脂質	24.3 g	炭水化物	97.7 g
	18 (水)	牛乳	牛乳							
		コッパパン		コッパパン (小麦・乳・大豆)						
		豆乳チャウダー	豆乳(大豆) 鶏肉 ベーコン(豚・大豆) あさり 脱脂粉乳 マーガリン(乳・豚・大豆)	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)	にんじん 玉ねぎ パセリ				白ワイン おろしにんにく こしょう シママース チキンフィヨン(鶏)	
		鶏肉のマールドリスかけ	鶏肉	マールドリズム 三温糖 かたくり粉					ぬちまーす こしょう 梨果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
		鉄分サラダ	ツナフレーク ひじき	白ごま 三温糖 オリーブ油	ハンダマ 小松菜 人参 もやし きゅうり コーン				しょうゆ(小麦・大豆) マスタード ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	785 Kcal	たんぱく質	31.9 g	脂質	36.2 g	炭水化物	82.9 g
ぬちぐすい献立	19 (木)	牛乳	牛乳							
		パパイヤ入りジュシー	ゆで大豆 豚肉 ポーク(豚) 油揚げ(大豆) チキアギ(大豆)	米 押し麦 米油	パパイヤ からし菜 生姜 人参 干ししいたけ				しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお 料理酒 ポークフィヨン(豚)	
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		青ねぎ 生姜				花かつお	
		魚の黒糖生姜焼き	さば	粉黒糖 はちみつ					おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 料理酒	
		くだもの			青切りみかん(予定)					
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	834 Kcal	たんぱく質	33.3 g	脂質	30.8 g	炭水化物	105.9 g
	20 (金)	牛乳	牛乳							
		キーマカレーライス	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ゆで大豆 白花豆ペースト 脱脂粉乳	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ ピーマン				ドライカレー(乳・牛・大豆・豚・りんご) カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) ウスターソース(大豆・りんご) フルーンビュレ フルーツチャツネ チキンフィヨン(鶏)	
		ブロッコリーとナッツのサラダ		三温糖 細切りアーモンド	ブロッコリー 大根 コーン パプリカ				ぬちまーす 特濃酢(小麦) (たまご・小麦・大豆・豚・りんご)	
		くだもの			梨(予定)					
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	886 Kcal	たんぱく質	27.6 g	脂質	31.7 g	炭水化物	122.6 g

日	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			
23 (月)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米 押し麦					
	根菜のみそ煮	豚肉 赤みそ(大豆)	里芋 三温糖 ごま油 白すりごま	人参 大根 小松菜 生姜 ごぼう レンコン こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 七味唐辛子(ごま) 花かつお			
	いかの生姜焼き	いか	三温糖		おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 料理酒			
	きゃべつのゆず和え		三温糖	キャベツ 人参 もやし きゅうり ゆず皮	特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	677 Kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	13.8 g	炭水化物	110.0 g
24 (火)	牛乳	牛乳						
	コッパン		コッパン (小麦・乳・大豆)					
	ポークビーンズ	豚肉 ゆで大豆 ポークビーンズ (小麦・大豆・豚)	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆) 三温糖	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン	赤ワイン おろしにんにく こしょう ケ チャップ トマトピューレ デミグラスソース (小麦・乳・牛・豚・鶏・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) ポークフィヨン(豚) ぬちまーす			
	カルシウムオムレツ	オムレツ(たまご・小麦 ・大豆・鶏・豚・ゼラチン)						
	シーザーサラダ	チーズ(乳) 海藻ミックス	三温糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	シーザードレッシング (たまご・乳・大豆・りんご) ぬちまーす こしょう			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	795 Kcal	たんぱく質	28.1 g	脂質	36.2 g	炭水化物	89.2 g
25 (水)	牛乳	牛乳						
	煮込みうどん	豚肉 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 三温糖 米油	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜 小松菜 長ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす チキンフィヨン(鶏) 花かつお			
	おじゃがもち		おじゃがもち					
	大根サラダ	ツナフレーク	三温糖 白ごま マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	大根 きゅうり 人参 コーン	ルリク'レツク' マスタード こしょう ぬちまーす			
	くだもの			バナナ(予定)				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	636 Kcal	たんぱく質	20 g	脂質	20.2 g	炭水化物	93.6 g
カジマヤ 祝い献立	牛乳	牛乳						
	赤米ごはん		米 赤米					
	イナムドッチ	豚肉 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆) カステラかまぼこ(大豆)	ピーナツバター	青ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン ぬちまーす			
	魚の昆布巻き	ホキ 昆布	三温糖	生姜 かんぴょう	しょうゆ(小麦・たまご) 本みりん りんご酢(小麦) 料理酒 花かつお			
	スンシー入りイリチー	豚肉 刻み昆布 チキアギ(大豆)	三温糖 米油	人参 スー 切干大根 こんにゃく	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	673 Kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	18 g	炭水化物	98.9 g
27 (金)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米 無任パン麦					
	ミヨックク	わかめ 牛肉	白ごま ごま油	人参 しめじ 長ねぎ 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん おろしにんにく 花かつお 七味唐辛子(ごま) ぬち まーす チキンフィヨン			
	肉団子の甘酢炒め	肉団子 (鶏・小麦・豚・大豆)	じゃが芋 さつま芋 三温糖 かたくり粉 ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ	ミツカン酢(小麦) ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
	くだもの			ネーブル(予定)				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	721 Kcal	たんぱく質	23 g	脂質	18.4 g	炭水化物	115.9 g
30 (月)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米 無任パン麦					
	うるまのまーさん汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		うるま市産野菜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお			
	筑前煮	鶏肉 ちくわ(大豆)	三温糖 米油	人参 ごぼう だけのこ レンコン 干ししいたけ いんげん	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす			
	わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ	小麦粉 大豆油 三温糖 かたくり粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり	こしょう りんご酢(小麦) 特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	708 Kcal	たんぱく質	29.6 g	脂質	16.5 g	炭水化物	110.3 g
31 (火)	牛乳	牛乳						
	トマトクリームスパゲティ	ベーコン(豚・大豆) 鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	なす しめじ 人参 玉ねぎ パセリ トマト缶	白ワイン おろしにんにく トマトピューレ ケチャップ ぬちまーす こしょう			
	豆とポテトのカップ焼き	ゆで大豆 チーズ(乳)	じゃが芋 パン粉(小麦・大豆)		パセリ粉 ホワイトソース (小麦・たまご・乳・大豆・鶏)			
	かぼちゃサラダ	ハム(豚・大豆)	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご) 三温糖	かぼちゃ 人参 きゅうり ピクルス	マスタード ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	729 Kcal	たんぱく質	26.3 g	脂質	31.9 g	炭水化物

