



11月給食だより



外の風が涼しく、日が暮れるのも早くなりました。冬がだんだんと近づいてくるのを肌で感じられるようになりましたね。季節も秋からいよいよ冬に変わります。季節の変わり目は風邪をひきやすいので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい・バランスの良い食事を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

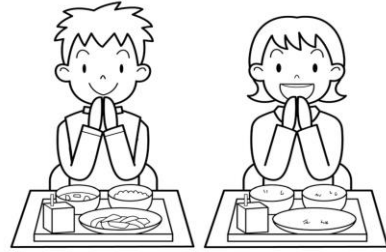
さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は多くの人や食べ物でなっています。感謝の気持ちを表す「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて行い、食事を残さずいただきましょう。



食べることは 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。

いただきます！ごちそうさま！

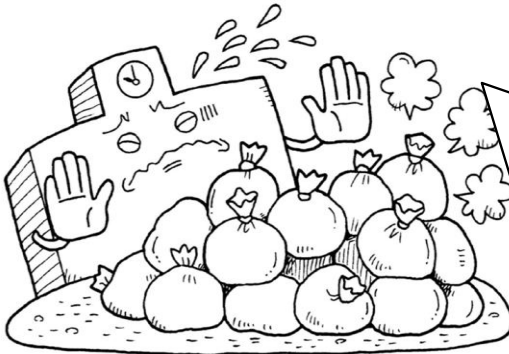


心を込めてあいさつをしましょう

「**少しだけ**」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分にならんと！

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で、苦手な食べものが出た時や、初めて食べるものが出たとき、「残しちゃおかなー」「食べたくないな。」と、残している人はいませんか？食べ物は、一つのもので栄養満点なものはありません。色々な食材を食べることで栄養のバランスがよくなり、体の成長につながります。ただ「食べたくないから～」という理由だけで残していると、体に大切な栄養も残してしまっているかもしれません。みんなの「少しだけ残す」が全校分になるとどうなるでしょう？たくさんの量になってしまいます。

逆に、「もう少しだけ食べる」ことを全員で意識すると、きつと食べ残しが少なくなります！




●●●●●●●●●● 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。
 - ★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

欠食行事等	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	
1 (水)		牛乳	牛乳				
		人参ごはん	鶏肉 チキアギ (大豆) 油揚げ (大豆)	米 押麦 米油 白ごま	人参 生姜 ごぼう 青豆 (大豆)	花かつお チキンフイヨン (鶏) しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす	
		魚そうめん汁	魚そうめん わかめ		人参 青ねぎ 生姜 えのき 干しいたけ	花かつお 煮干だし (さば) しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
		さばの山椒焼き	さば	三温糖		しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 山椒粉	
		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 829 Kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 28.6 g	炭水化物 107.5 g	
2 (木)		牛乳	牛乳				
		ココア揚げパン	脱脂粉乳	コッペパン (小麦・乳・大豆) 三温糖 大豆油		ミルクココア (大豆・乳)	
		ポトフ	ベーコン (豚・大豆) ウィンナー (豚・大豆) 鶏肉	じゃがいも	キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ	チキンフイヨン (鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ (小麦・大豆)	
		いんげんのごまサラダ		白ごま 白すりごま 三温糖	いんげん きゅうり 人参 コーン	ごまドレッシング (たまご・小麦・ ごま・大豆・りんご) シークアザ果汁 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 649 Kcal	たんぱく質 24 g	脂質 21.1 g	炭水化物 90.8 g	
6 (月)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 押麦			
		芋もち入りみそ汁	鶏肉 油揚げ (大豆) 豆乳 (大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	じゃが芋 芋もち (乳・大豆)	かぼちゃ 人参 大根 長ねぎ 生姜 こんにゃく	花かつお しょうゆ (小麦・大豆)	
		たまごと豆腐のしんじょ	たまごと豆腐のしんじょ (たまご・大豆・小麦・えび・かに)				
		白菜そぼろ炒め	豚ひき肉 厚揚げ (大豆)	ごま油 かたくり粉 米油	生姜 人参 白菜 チンゲン菜	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 776 Kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.3 g	炭水化物 112.1 g	
7 (火)		牛乳	牛乳				
		ジャーマンピラフ	鶏肉 ベーコン (豚・大豆) チーズ (乳)	米 じゃが芋 マーガリン (乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ パセリ 青豆 (大豆) コーン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ (小麦・大豆) チキンフイヨン (鶏)	
		ベジタブルスープ	ベーコン (豚・大豆) 鶏肉	ABCマカロニ (小麦)	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト	しょうゆ (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		サケの香草焼き	さけ	オリーブ油		ぬちまーす こしょう パジル粉 パセリ粉 タイム粉 白ワイン	
		くだもの			柿 (予定)		
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 731 Kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 23.9 g	炭水化物 95.7 g	
8 (水)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 押麦			
		豚バラと大根の煮物	豚肉 厚揚げ (大豆)	三温糖 米油	大根 人参 チンゲン菜 生姜 こんにゃく	花かつお 料理酒 本みりん しょうゆ (小麦・大豆)	
		ごぼうチップス		かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油	ごぼう	シママース	
		カミカミふりかけ	しらす (えび・かに) 糸けずり 塩こんぶ 細切り昆布	白ごま 三温糖		特濃酢 (小麦) 本みりん しょうゆ (小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 785 Kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 26.3 g	炭水化物 109.9 g	
9 (木)		牛乳	牛乳				
		きつねうどん	豚肉 油揚げ (大豆)	うどん (小麦) 三温糖	キャベツ 人参 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 干しいたけ	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 煮干し (さば) ぬちまーす ポークフイヨン (豚) 花かつお	
		クリームさんどん	白大豆ペースト 脱脂粉乳	さつま芋 三温糖 グラニュー糖		ぬちまーす	
		青菜の白和え	ちくわ (大豆) 豆腐 (大豆)	白ごま 白すりごま 三温糖	ほうれん草 人参 こんにゃく	しょうゆ (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
		黒大豆	黒大豆				
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 636 Kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 24.1 g	炭水化物 73.6 g	



11月8日は
いい歯の日

歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物の
だらだら食べ



・歯みがきはめんど
うだからしない



・あまりかまなくても
食べられるやわらか
い食べ物が好き



欠食行事等	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		
10 (金)	牛乳	牛乳						
	食パン		食パン (小麦・乳・大豆)					
	キャロットスープ	鶏肉 白花豆ペースト 生クリーム (乳)	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)	裏ごし人参 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	ぬちまーす ごしょう しょうゆ (小麦・大豆) チキンブイヨン (鶏)			
	おからサラダ	おから (大豆) ツナフレーク ハム (豚・大豆)	三温糖 マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	きゅうり 人参	フルクトレッシング マスタード ごしょう ぬちまーす			
	サンドイッチ用卵焼き	サンドイッチ用卵焼き (たまご・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	777 Kcal	たんぱく質	30.7 g	脂質	31.2 g	炭水化物	93.4 g
13 (月)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米 押麦					
	ごま肉じゃが	豚肉 白みそ (大豆) 麦みそ (大豆)	じゃが芋 三温糖 米油 白すりごま	人参 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお			
	手作り千草焼き	豆腐 (大豆) たまご 鶏ささみちゃんく	米油	人参 小松菜 干ししいたけ	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 花かつお			
	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	744 Kcal	たんぱく質	27.1 g	脂質	16.7 g	炭水化物
14 (火)	牛乳	牛乳						
	胚芽パン		胚芽パン (小麦・乳・大豆)					
	白菜シチュー	鶏肉 ベーコン (豚・大豆) あさり 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)	人参 白菜 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 青豆 (大豆)	白ワイン ぬちまーす ごしょう チキンブイヨン (鶏)			
	彩り野菜のサラダ	ハム (豚・大豆)	三温糖	ブロッコリー かぼちゃ パプリカ きゅうり コーン	フルクトレッシング (たまご・小麦・ 大豆・豚・りんご) フルクトレッシング レモン果汁			
	くだもの			梨 (予定)				
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	761 Kcal	たんぱく質	30.5 g	脂質	28.1 g	炭水化物
15 (水)	牛乳	牛乳						
	もちきびごはん		米 もちきび					
	大根ともすくの汁	豚肉 もすく (えび・かに)		人参 大根 長ねぎ 生姜 干ししいたけ	ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) 花かつお 煮干し (さば)			
	くしちゃんい菜の炒め物	豚肉 厚揚げ (豆腐) ツナフレーク	米油 ごま油	くしちゃんい菜 人参 もやし	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす			
	さばのピーナツあんかけ	さば 白みそ (大豆)	ピーナツバター 三温糖 かたくり粉		料理酒 ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん			
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	801 Kcal	たんぱく質	35.9 g	脂質	29.6 g	炭水化物
16 (木)	牛乳	牛乳						
	スパゲティナポリタン	ウインナー (豚・大豆) ベーコン (豚・大豆) 牛乳	スパゲティ (小麦) 米油 三温糖	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	グチャップ おろしにんにく ウスターソース (大豆・りんご) ぬちまーす ごしょう			
	わかさぎの磯フライ	わかさぎ 青のり粉	小麦粉 かたくり粉 大豆油		ぬちまーす ごしょう			
	スイートポテトサラダ	ベーコン (豚・大豆) ヨーグルト (乳)	さつま芋 はちみつ マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	人参 きゅうり レーズン	フルクトレッシング ぬちまーす			
	チーズ	ベビーチーズ (乳)						
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	759 Kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	30 g	炭水化物
17 (金)	牛乳	牛乳						
	大豆入り炊き込みごはん	豚肉 ゆで大豆 チキアギ (大豆) 油揚げ	米 押麦 米油	人参 青ねぎ ごぼう 干ししいたけ	しょうゆ (小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン (豚)			
	うちなーみそ汁	豆腐 (大豆) 豚肉 たまご ポーク (豚・大豆) 赤みそ (大豆)		人参 玉ねぎ 大根	花かつお			
	ちくわの紅葉焼き	ちくわ (大豆)	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	裏ごし人参				
	白菜のおかか和え	糸けずり ツナフレーク	三温糖	白菜 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	787 Kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	28.7 g	炭水化物
ぬちぐすい献立 20 (月)	牛乳	牛乳						
	玄米入りごはん		米 玄米					
	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			
	ラフテー	豚肉	三温糖		しょうゆ (小麦・大豆) 料理酒 本みりん 花かつお			
	青菜のしそ和え	茎わかめ ツナフレーク	三温糖 白ごま	小松菜 人参 もやし	しょうゆ (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす 青じそドレッシング (小麦・大豆・鶏・豚・りんご)			
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	798 Kcal	たんぱく質	27.1 g	脂質	30.9 g	炭水化物

欠食行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんばく質・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		
	21 (火)	牛乳	牛乳					
		中華丼	豚肉 いか えび うずら卵	米 押麦 ごま油 米油 かたくり粉	人参 玉ねぎ 白菜 生姜 チンゲン菜 たけのこ	しょうゆ (小麦・大豆) 料理酒 オイスターソース ぬちまーす ホークフィオン (豚) おろしにんにく		
		春雨スープ	鶏肉 ベーコン (豚・大豆)	春雨 かたくり粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 きくらげ	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 花かつお 料理酒 ぬちまーす チキンフィオン (鶏)		
		ぎょうざ	ジャンボ餃子 (小麦・たまご・乳成分・えび・こま・大豆・鶏・豚)					
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	757 Kcal	たんばく質	30.3 g	脂質	20.2 g
	22 (水)	牛乳	牛乳					
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		豚肉と豆の煮込み	豚肉 金時豆 脱脂粉乳 生クリーム (乳)	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 ケチャップ こしょう トマトピューレ デミグラスソース (小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆) ウスターソース (大豆・りんご) チキンフィオン (鶏) ぬちまーす		
		大根サラダ	ツナフレーク	三温糖 アーモンド	大根 きゅうり コーン パプリカ	和風ドレッシング (小麦・大豆・りんご) こしょう ぬちまーす		
		手作りりんごジャム		三温糖 コーンスターチ	りんご	りんごピューレ シナモン粉 レモン果汁		
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	704 Kcal	たんばく質	31.7 g	脂質	20 g	炭水化物	99.3 g
	24 (金)	牛乳	牛乳					
		里芋ごはん	鶏肉 油揚げ (大豆)	米 押麦 里芋 米油	青豆 (大豆) 人参 しめじ 干しいたけ	うすくちしょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンフィオン (鶏)		
		豚汁	豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	ごま油	大根 人参 こんにゃく チンゲン菜 長ねぎ 生姜	花かつお		
		さばのゆずこしょう焼き	さば			ゆずこしょう 料理酒 ぬちまーす		
		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	803 Kcal	たんばく質	35.1 g	脂質	29.7 g	炭水化物	98.8 g
	27 (月)	牛乳	牛乳					
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		ヌードルスープ	鶏肉 ベーコン (豚・大豆)	カットスパゲティ (小麦)	人参 玉ねぎ セロリ セリ	チキンフィオン (鶏) こしょう ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆)		
		和風ハンバーグ	和風ハンバーグ (大豆・鶏・豚)					
		野菜ときのこのソテー	ベーコン (豚・大豆)	バター (乳)	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ コーン	しょうゆ (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす		
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	666 Kcal	たんばく質	29 g	脂質	22.5 g	炭水化物	86.9 g
	28 (火)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 押麦				
		芋の子汁	白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	じゃが芋 さつま芋 里芋	人参 大根 白菜 こんにゃく しめじ	花かつお		
		五目揚げ豆腐	五目揚げ豆腐 (小麦・大豆・豚・さけ) 大豆油					
		青菜のごま和え	ツナフレーク	黒すりゴマ 白すりゴマ ごま油 三温糖	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	713 Kcal	たんばく質	21.4 g	脂質	21.4 g	炭水化物	108.7 g
	29 (水)	牛乳	牛乳					
		もずく雑炊	もずく (えび・かに) 豚肉 ツナフレーク	米 押麦 米油	人参 干しいたけ コーン チンゲン菜	花かつお ホークフィオン (豚) しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす		
		もやしとニラ炒め	豚肉 厚揚げ (大豆) チキアギ (大豆)	米油 ごま油	もやし 人参 にら	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) こしょう		
		さばの生姜焼き	さば	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		
		くだもの			バナナ (予定)			
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	663 Kcal	たんばく質	30.5 g	脂質	28.1 g	炭水化物	72.0 g
	30 (木)	牛乳	牛乳					
		チキンカレーライス	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト	米 無圧パン麦 じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ かぼちゃ	おろしにんにく 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) チキンフィオン (鶏) ぬちまーす		
		ゆてたまご	たまご					
		シークァサアサラダ		三温糖 オリーブ油	ほうれん草 キャベツ 大根 人参 コーン	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす ミツカン酢 (小麦) シークァ果汁		
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	828 Kcal	たんばく質	29.6 g	脂質	24.3 g	炭水化物	122.7 g