



## 「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べものを運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

### 食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを  
忘れずに…



皆さんは、毎日の給食に『ぬちまーす』という塩が使われていることを知っていますか？

『ぬちまーす』とは、沖縄の言葉で「命の塩」という意味です。

この『ぬちまーす』は、ミネラル含有量が世界一としてギネスブックにものっている塩です。また、普通の塩と比べると、塩分は25%も低く、骨や歯を作る「マグネシウム」は約200倍含まれています。

うるま市与那城宮城にある「株式会社 ぬちまーす」の社長 高安正勝さんから、「市内の子ども達が健康で大きく成長して欲しい」と毎月150kgのぬちまーすをうるま市内の給食センターに寄付して頂いています。

これからも、高安社長への感謝の気持ちを忘れずに、残さず給食を食べましょうね。



### 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・セラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ

※もずく・アーサ・しらす・チリメンは、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。

★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。

うるま市立与那城学校給食センター TEL 978-3528 FAX 978-3529

☆献立には(株)ぬちまーす(高安正勝社長)より寄贈された、ぬちまーすを使用しています。

☆材料、その他の都合により材料が変わることがあります。

★給食費は期限内に納めましょう

日	献立名	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	揚げ油
1 (水)	牛乳	牛乳				
	もちぎこはん		米、もちぎこ			
	冬瓜ソテー	昆布、厚揚げ(大豆)、かまぼこ、豚肉	三温糖	冬瓜、こんにゃく、人参、小松菜、生姜	かつお節、醤油(大豆・小麦)、みりん、酒、ぬちまーす、麦みそ(大豆)	
	れんこんのツナ和え	ツナ	オリーブ油	レンコン、きゅうり、人参、玉葱	酢(小麦)、こしょう、ぬちまーす	揚げ油② (大豆・鶏肉)
	黄金芋のごま団子		黄金芋、もち米、砂糖、白ごま、大豆油			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 597 Kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 17.9 g	炭水化物 87.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 745 Kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 114.7 g	
2 (木)	牛乳	牛乳				
	ひじきごはん	ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆)	米、米油	人参、ごぼう、しめじ、竹の子、青豆	醤油(大豆・小麦)、酒、ぬちまーす、かつお節	
	魚の包み焼き	ホキ	三温糖	えのき草、玉葱、人参、シイタケ、アサゲ	みりん、薄口醤油(大豆・小麦)、酒	
	みそ汁(卵入り)	わかめ、卵	じゃがいも	しめじ、小松菜、ねぎ	かつお節、麦みそ(大豆)	
	梨			梨		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 569 Kcal	たんぱく質 26 g	脂質 13.4 g	炭水化物 86.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 Kcal	たんぱく質 38.7 g	脂質 16.8 g	炭水化物 106.8 g	

彩橋残食調

彩橋残食調

彩橋残食調査・いい歯の日

彩橋残食調査

彩橋残食調査

与那城小・彩橋中欠食

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		揚げ油
		エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g	
6 (月)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米、麦						
	ビーフストロガノフ	牛肉		マーガリン(乳・大豆・豚肉)、小麦粉、米油		玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、にんにく		トマトピューレ、ウスターソース、ケチャップ、赤ワイン、ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉)、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ボークフィヨン(豚肉)、ローリエ、ぬちまーす、黒こしょう		
	ヨーグルトサラダ	ヨーグルト(乳)		三温糖		キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、りんご		薄口醤油(大豆・小麦)、マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	603 Kcal	たんぱく質	19.8 g	脂質	18.6 g	炭水化物	89.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	778 Kcal	たんぱく質	25 g	脂質	23.8 g	炭水化物	116.0 g		
7 (火)	牛乳	牛乳								
	ぬちまーすラーメン	豚肉		中華麺(小麦・大豆)		もやし、長ねぎ、きくらげ、コーン、にんにく		薄口醤油(大豆・小麦)、中華料理の素(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉)、かつお節、チキンフィヨン(鶏肉)		
	ジャンボ餃子	餃子(小麦・鶏肉・豚肉・大豆・卵・乳)								
	キムチ和え			三温糖		白菜、大根、人参、きゅうり		薄口醤油(小麦・大豆)、キムチの素(エビ・りんご・大豆)		
	みかん					みかん				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	552 Kcal	たんぱく質	21.7 g	脂質	13.4 g	炭水化物	86.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	660 Kcal	たんぱく質	28 g	脂質	19.3 g	炭水化物	92.3 g		
8 (水)	牛乳	牛乳								
	フーチパーシューシー	豚肉、ちきあげ(大豆)		米、麦、米油		よもぎ、人参、玉葱、椎茸		かつお節、醤油(大豆・小麦)、酒、ぬちまーす		
	ゆしどうふ	ゆし豆腐(大豆)				ねぎ		かつお節、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
	ごぼうの梅肉あえ			三温糖		人参、大根、ごぼう、梅肉		かつお節、醤油(大豆・小麦)		
	梨					梨				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	506 Kcal	たんぱく質	18.3 g	脂質	12.3 g	炭水化物	80.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	666 Kcal	たんぱく質	27.2 g	脂質	14.7 g	炭水化物	106.2 g		
9 (木)	牛乳	牛乳								
	もちきびごはん			米、もちきび						
	鯖の照り焼き	さわら		三温糖		生姜		醤油(大豆・小麦)、みりん、酒		
	かき玉汁	卵、わかめ		でん粉		大根、長ねぎ		ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、かつお節		
	野菜炒め	ちきあげ(大豆)、ツナ、沖縄豆腐(大豆)		米油		小松菜、もやし、人参、キャベツ		醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	566 Kcal	たんぱく質	26.2 g	脂質	16.3 g	炭水化物	78.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	708 Kcal	たんぱく質	37.5 g	脂質	20.4 g	炭水化物	93.6 g		
10 (金)	牛乳	牛乳								
	胚芽パン	脱脂粉乳		強力粉(小麦)、砂糖、ソートンク、小麦胚芽				塩、イースト		
	タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト(乳)				にんにく		ぬちまーす、白こしょう、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース		
	ベジタブルスープ	ウインナー(豚肉)				大根、玉葱、人参、白菜、セロリ、トマト、パセリ		チキンフィヨン(鶏肉)、薄口醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、白こしょう		
	ひじきサラダ	ひじき、ツナ		三温糖、黒ごま		ほうれん草、人参、もやし		酢(小麦)、醤油(大豆・小麦)		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	559 Kcal	たんぱく質	27.4 g	脂質	19.4 g	炭水化物	68.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	743 Kcal	たんぱく質	32.6 g	脂質	27 g	炭水化物	92.4 g		
13 (月)	牛乳	牛乳								
	和風スパゲティ	豚肉、ツナ		スパゲティ(小麦)、米油		玉葱、人参、小松菜、えのき草、しめじ、エリンギ		醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
	魚の塩麹焼き	まぐろ						塩麹		
	野菜の和え物			三温糖		ほうれん草、もやし、人参		酢(小麦)、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
	みかん					みかん				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	504 Kcal	たんぱく質	28.7 g	脂質	11.5 g	炭水化物	71.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	731 Kcal	たんぱく質	41.3 g	脂質	13.3 g	炭水化物	111.5 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		揚げ油
14 (火)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米、麦						
	鶏八宝菜	鶏肉、イカ、うずらの卵		ごま油、でん粉、米油		人参、白菜、小松菜、ヤングコーン、椎茸、きくらげ、玉葱、生姜、にんにく		オイスターソース、醤油(大豆・小麦)、チキンフイヨン(鶏肉)、ぬちまーす、白こしょう		揚げ油③ (大豆・鶏肉・ごま)
	焼き栗コロッケ			くりコロッケ(小麦・大豆)、大豆油						
	チーズ和え	チーズ(乳)、ツナ		オリーブ油、三温糖		キャベツ、きゅうり、人参、コーン、赤ピーマン		薄口醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)、ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	562 Kcal	たんぱく質	19.9 g	脂質	17.6 g	炭水化物	81.0 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	720 Kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	21.9 g	炭水化物	105.8 g		
15 (水)	牛乳	牛乳								
	もちきびごはん			米、もちきび						
	鯖のぬちまーす焼き	さば						酒、ぬちまーす		
	マーミナチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ		米油		もやし、人参、キャベツ		醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
	キムチ豚汁	豚肉、油揚げ(大豆)		じゃがいも、米油		こんにゃく、ごぼう、人参、ねぎ		かつお節、麦みそ(大豆)、ぬちまーす、キムチの素(エビ、りんご、大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	564 Kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	18.8 g	炭水化物	72.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	763 Kcal	たんぱく質	37.7 g	脂質	25.8 g	炭水化物	95.0 g		
16 (木)	牛乳	牛乳								
	紅芋パン	脱脂粉乳		強力粉(小麦)、砂糖、ヨーグルト、紅芋				塩、イースト		
	ボークビーンズ	大豆、ボークビーンズ(小麦・大豆・豚肉)、豚肉		じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、三温糖、米油		玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく		ケチャップ、ウスターソース、ぬちまーす、黒こしょう、ボークフイヨン(豚肉)		
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草のオムレツ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)								
	ピーナツサラダ	いか		ピーナツ、ピーナツバター(ピーナツ・大豆)、三温糖		小松菜、もやし、きゅうり、人参		甘みそ(大豆)、酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	670 Kcal	たんぱく質	29 g	脂質	25.4 g	炭水化物	81.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	813 Kcal	たんぱく質	37.2 g	脂質	27.8 g	炭水化物	103.5 g		
17 (金)	牛乳	牛乳								
	ごはん			米						
	きびなごのガーリック揚げ	きびなご		でん粉、小麦粉、大豆油				ぬちまーす、白こしょう、ガーリックパウダー		揚げ油④ (大豆・鶏肉・ごま・小麦)
	具沢山すまし汁	鶏肉、木綿豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)		じゃがいも、米油		しめじ、人参、大根、長ねぎ、椎茸		薄口醤油(大豆・小麦)、酒、かつお節、だし昆布		
	もずくの佃煮	もずく(エビ・カニ)、しらす(エビ・カニ)		ごま、三温糖				薄口醤油(大豆・小麦)、みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	558 Kcal	たんぱく質	23.8 g	脂質	17.3 g	炭水化物	76.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	743 Kcal	たんぱく質	32.8 g	脂質	23.5 g	炭水化物	100.1 g		
20 (月)	牛乳	牛乳								
	もちきびごはん			米、もちきび						
	マーボー豆腐	沖縄豆腐(大豆)、豚ひき肉		ごま油、でん粉、米油		人参、玉葱、竹の子、きくらげ、椎茸、にら、にんにく、生姜		ぬちまーす、ボークフイヨン(豚肉)、赤だし(大豆・さば・鶏肉)、甜麺醤(小麦・大豆)、豆板醤		
	中華和え	わかめ、無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)		春雨、白ごま、ごま油、三温糖		きゅうり、大根、人参		ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)		
	くりきんとん			さつまいも、くり、三温糖				みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	629 Kcal	たんぱく質	22.3 g	脂質	18.4 g	炭水化物	93.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	797 Kcal	たんぱく質	29.2 g	脂質	23.8 g	炭水化物	116.5 g		
21 (火)	牛乳	牛乳								
	ビーフピラフ	牛肉		米、麦、米油		にんにく、生姜、ピーマン、赤ピーマン、人参、玉葱		ウスターソース、赤ワイン、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、白こしょう、チキンフイヨン(鶏肉)		
	パンプキンスープ	白花生ペースト、白いんげん豆、鶏肉、牛乳		じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚肉)		南瓜、玉葱、セロリ、パセリ		チキンフイヨン(鶏肉)、ぬちまーす、白こしょう		
	枝豆サラダ	ツナ		オリーブ油、三温糖		青豆、コーン、キャベツ、きゅうり		薄口醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)、ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	612 Kcal	たんぱく質	21.9 g	脂質	17.1 g	炭水化物	92.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	780 Kcal	たんぱく質	29 g	脂質	21.4 g	炭水化物	117.9 g	

彩橋「ありがとう集会」

彩橋中1・中2欠食

彩橋中1・中2欠食

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		揚げ油
22 (水)	牛乳	牛乳								
	ごはん			米						
	ソーキの煮つけ	ソーキ骨(豚肉)、昆布、厚揚げ(大豆)		三温糖		冬瓜、大根、人参、こんにゃく、小松菜、いんげん		醤油(大豆・小麦)、みりん、酒、ぬちまーす、かつお節		
	納豆	納豆(大豆)								
	おかか和え	しらすぼし(エビ・カニ)		三温糖		小松菜、きゅうり、もやし		糸けすり、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	555 Kcal	たんぱく質	25.4 g	脂質	19 g	炭水化物	70.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	696 Kcal	たんぱく質	32.2 g	脂質	23.2 g	炭水化物	89.6 g		
24 (金)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米、麦						
	肉団子と野菜の甘酢煮	肉団子(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆)		三温糖、ごま油、米油		絹さや、人参、玉葱、ピーマン、竹の子、レンコン		ケチャップ、ウスターソース、醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)		
	コーンスープ	鶏肉、卵		じゃがいも、米油、でん粉		クリームコーン、コーン、玉葱		チキンブイヨン(鶏肉)、ぬちまーす、白こしょう		
	梨					梨				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	587 Kcal	たんぱく質	19.1 g	脂質	15.2 g	炭水化物	93.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	768 Kcal	たんぱく質	24.6 g	脂質	19.8 g	炭水化物	122.9 g		
27 (月)	牛乳	牛乳								
	黒糖パン	脱脂粉乳		強力粉(小麦)、砂糖、ソートンG、黒糖				塩、イースト		
	魚のマスタード焼き	ホキ、生クリーム(乳)、チーズ(乳)				赤ピーマン、玉葱、パセリ		マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、マスタード		
	ポトフ	ウインナー(豚肉)		じゃがいも、米油		大根、冬瓜、玉葱、キャベツ、人参、フロッコリー		チキンブイヨン(鶏肉)、白ワイン、ローリエ、ぬちまーす、黒こしょう		
	ごぼうサラダ			オリーブ油、三温糖		ごぼう、人参、きゅうり		薄口醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	617 Kcal	たんぱく質	26.4 g	脂質	22.1 g	炭水化物	78.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	825 Kcal	たんぱく質	33 g	脂質	32.1 g	炭水化物	101.0 g		
28 (火)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米、麦						
	豆腐と豚肉のうま煮	沖縄豆腐(大豆)、絹ごし豆腐(大豆)、豚肉、なると		でん粉、米油		白菜、にんにく、人参、小松菜、えのき茸、きくらげ、椎茸		醤油(大豆・小麦)、チキンブイヨン(鶏肉)、オイスターソース、ぬちまーす		
	小魚の佃煮	カエリ、大豆		白ごま、黒糖、水あめ、はちみつ				醤油(大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	544 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	14 g	炭水化物	77.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	709 Kcal	たんぱく質	36.5 g	脂質	17.1 g	炭水化物	102.3 g	
29 (水)	牛乳	牛乳								
	大根ごはん	昆布、油揚げ(大豆)、豚肉		米、麦、白ごま、米油		高菜、大根、人参、椎茸		かつお節、醤油(大豆・小麦)、酒、ぬちまーす		
	いわし梅煮	いわしの梅煮(小麦・大豆)								
	里芋のみそ汁	沖縄豆腐(大豆)		里芋		人参、白菜、えのき茸、ねぎ		赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)、かつお節		
	りんご					りんご				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	572 Kcal	たんぱく質	23.5 g	脂質	18.1 g	炭水化物	78.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	740 Kcal	たんぱく質	30.9 g	脂質	25.2 g	炭水化物	97.4 g		
30 (木)	牛乳	牛乳								
	ごはん			米						
	秋野菜カレー	鶏肉		じゃがいも、さつまいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、米油		にんにく、玉葱、人参、ピーマン、なす、かぼちゃ、しめじ、えのき茸		カレールー(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・りんご)、カレー粉、ウスターソース、ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏肉)		
	ナッツサラダ	鶏ささ身		アーモンド、オリーブ油、三温糖		キャベツ、きゅうり、人参、コーン、レモン果汁		薄口醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	599 Kcal	たんぱく質	19.3 g	脂質	19.8 g	炭水化物	85.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	803 Kcal	たんぱく質	24.3 g	脂質	26.6 g	炭水化物	116.6 g	