

令和3年度

12月給食だより

うるま市立給食センター第二調理場

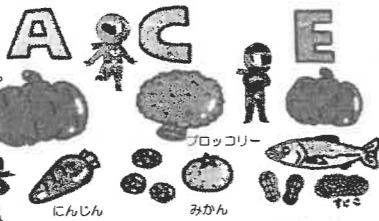
TEL: 973-1112

寒さに負けないを食事をしよう!

好き嫌いをしていると、栄養バランスが崩れて抵抗力がなくなり、風邪にかかりやすくなってしまいます。しっかり3食食べるよう心がけ、さらに予防に効果のある栄養素をとるよう心がけましょう!

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!

粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが、抗酸化ビタミン! 冬が旬の果物や野菜、魚介類に多く含まれています。



★ 今月のこだわり給食 ★

12月14日(火)・・・県産マクロ無償提供
12月22日(水)・・・冬至献立
12月23日(木)・・・県産くるまエビフライ
12月24日(金)・・・クリスマス献立

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	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・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(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アレルゲン物質が微量混入すること)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。

★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。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「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 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など		揚げ油		
		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日 (水)	牛乳		牛乳						
	五穀ごはん	米 五穀米(大豆・ごま)							
	わかめと豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	えのき草 長ねぎ	花かつお				
	さんまのレモンかぼす煮		さんまのレモンかぼす煮(小麦・大豆)						
	テークニーイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 昆布	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィオン(鶏・豚) ぬちまーす				
くだもの				みかん(予定)					
一食当たりの栄養価		I補給 - 601 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 18 g	炭水化物 84.2 g				
2日 (木)	牛乳		牛乳						
	バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)							
	コーンポタージュスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 セロリー コーン クリームコーン パセリ	チキンフィオン(鶏) ぬちまーす シママース しょう				
	照り焼きチキンパーティ		照り焼きチキンパーティ(鶏・小麦・大豆・りんご)						
	コールスローサラダ	オリーブ油 三温糖		人参 キャベツ きゅうり 白菜	フレンチドレッシング エッグケアマヨネーズ(大豆) 酢(小麦) シママース				
一食当たりの栄養価		I補給 - 626 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 23.2 g	炭水化物 76.2 g				
3日 (金)	牛乳		牛乳						
	中華麺	中華麺(小麦・大豆)							
	ぬちまーすラーメン(汁)	こめ油 ごま油	豚肉 なんと(大豆)	もやし 人参 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 みりん ポークフィオン(鶏・豚) 花かつお 豚骨 ローリエ				
	厚揚げと青菜の炒めもの	ごま油 でん粉	厚揚げ(大豆) 豚肉	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうが にんにく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす				
紅芋大福	紅芋大福(ごま・豚・牛・大豆) 大豆油								
一食当たりの栄養価		I補給 - 601 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 20.6 g	炭水化物 74.7 g				


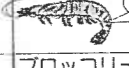

揚げ油 大豆

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		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		
6日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 ねぎ にんにく しょうが	酒 花かつお	
	サバの塩麹焼き		さば		塩こうじ	
タマナーチャンブルー	こめ油	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 たら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価		I補給 - 653 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 24.9 g	炭水化物 75.8 g	
7日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	スーミータン(中華風卵スープ)	でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵	クリームコーン コーン 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 豚骨 チキンフィオン(鶏) ぬちまーす	
	焼き餃子		国産豚肉の餃子(小麦・豚・大豆)			
ホイコーロー	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚肉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン もやし 竹の子	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん トウバンジャン テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価		I補給 - 638 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 81.2 g	
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	豚肉と豆の煮込み	じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 こめ油	豚肉 無添加ポーク(鶏・豚) 大豆 ミックスビーンズ 白花豆 白いんげん豆	玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム セロリー にんにく	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) ポークフィオン(鶏・豚) チキンフィオン(鶏) シママース ぬちまーす しょう	
	魚の花園焼き		ホキ	赤パプリカ、黄パプリカ パセリ ピーマン	エッグケアマヨネーズ(大豆)	
くだもの			洋ナシ缶			
一食当たりの栄養価		I補給 - 730 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 27.6 g	炭水化物 86.5 g	
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	アーサ雑炊	精白米	ツナフレーク 豚肉 アーサ	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ 椎茸	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィオン(鶏・豚)	
	さつま芋の天ぷら	さつま芋の天ぷら(小麦) 大豆油				
	野菜炒め	ごま油 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ 竹の子 木くらげ	醤油(小麦・大豆) シママース オイスターソース	
	とっとチーズ		とっとチーズ(乳・アーモンド・ごま)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 447 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 50.3 g	
10日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	大根のそぼろ煮	こめ油 三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ 木くらげ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお ポークフィオン(鶏・豚) シママース	
	魚の白みそ焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)		酒 みりん	
	野菜の香和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏) 糸けずり	白菜 キャベツ 人参 もやし 刻みゆず ほうれん草	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
一食当たりの栄養価		I補給 - 586 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 15.6 g	炭水化物 79.1 g	
13日 (月)	牛乳		牛乳			
	キム高ごはん	精白米 ごま サラダ油(大豆) ごま油	豚肉 大豆	白菜キムチ(大豆) 刻み高菜漬(大豆) 人参 木くらげ ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークフィオン(鶏・豚) 花かつお	
	厚揚げのもずくあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆) もずく	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	野菜とちくわの和え物	三温糖	ちくわ 鶏ささみチャンク(鶏)	きゅうり 人参 もやし 大根 あお豆(大豆) シークワーサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
プチたいやき	プチたいやき(小麦・大豆)					
一食当たりの栄養価		I補給 - 639 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.8 g	炭水化物 82.1 g	

揚げ油 大豆 小麦 豚 牛

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		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		
14日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁	米 無圧パン麦	厚揚げ(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ (大豆)	白菜 人参 長ねぎ	花かつお	
	魚の薬味ソースかけ	ごま油 でん粉 三温糖	県産まぐろ 	長ねぎ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	牛肉とごぼうのきんぴら	ごま 三温糖 ごま油 ごめ油	牛肉	ごぼう 人参 いんげん しょうが こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I補給 - 555 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 13.3 g	炭水化物 75.4 g		
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	トマトとラビオリの スープ		無塩せきベーコン(豚) 大豆 ひよこ豆 ラビオリ (小麦・鶏・豚・大豆)	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく	ケチャップ トマトソース (大豆) 豚骨 ローリエ ポークフィヨン(鶏・豚) シママース こしょう	
	ウインナーのソースかけ	三温糖	無添加ウインナー(豚)		ケチャップ デミグラス ソース(小麦・鶏) ウス ターソース	
マッシュポテト	じゃがいも マーガリン (大豆・乳)	チーズ(乳) 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	コーン	ぬちまーす こしょう		
一食当たりの栄養価	I補給 - 669 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 29.3 g	炭水化物 73 g		
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん 煮つけ	米 無圧パン麦 じゃがいも 三温糖 ごめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ ミニミニかん も(大豆・ごま) 結び 昆布	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬち まーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
	もずく入り五目厚焼き卵		もずく入り五目厚焼き玉 子(卵・大豆)			
	大根のレモン和え	グラニュー糖 はちみつ		大根 きゅうり 人参 レモン果汁	シママース 酢(小麦)	
給食のり		給食のり(小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 17.2 g	炭水化物 89.6 g		
17日 (金)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米		ゆかり		
	冬瓜汁		豚肉 白かまぼこ(大豆)	冬瓜 人参 ねぎ 椎茸 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) シママース	
	焼きししゃも 豚肉と里芋の炒め煮	里芋 三温糖 ごめ油	豚肉	大根 人参 絹さや に んにく しょうが こん にゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお シママース	
くだもの			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価	I補給 - 539 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 14.9 g	炭水化物 74.7 g		
20日 (月)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん 根菜ごまみそ汁	米 もちきび ごま	鶏肉 豆腐(大豆) 白 みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 ごぼう 人参 し めじ ねぎ 生姜	花かつお	
	あじフライ	大豆油	あじフライ(小麦)			
	ノンエッグタルタルソース				ノンエッグタルタルソース (大豆・りんご)	
野菜のおかか和え	三温糖	ちくわ ツナフレーク 糸けすり	小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース		
一食当たりの栄養価	I補給 - 613 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 16.8 g	炭水化物 85.7 g		
21日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん ヌードルスープ	米 無圧パン麦 スパゲッティ(小麦) じゃがいも	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) ワイン ぬちまーす シママース こしょう チキンフィヨン (鶏) 豚骨 ローリエ	
	ドライカレー	ごめ油	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 白花生 白いんげ ん豆	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム かぼ ちゃ にんにく リンゴ ピューレ	カレールー(小麦・大豆・ 鶏・牛) カレー粉 ウス ターソース ケチャップ ワイン ぬちまーす こ しょう	
	目玉焼風まるオムレツ		目玉焼風まるオムレツ (卵・乳・大豆・ゼラチ ン)			
くだもの			りんご(予定)			
一食当たりの栄養価	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18.2 g	炭水化物 86.6 g		

揚③
大豆
ごま
豚
牛
小麦

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		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		
冬至献立	牛乳		牛乳			
	冬至ジュース	精白米 田芋 サラダ油 (大豆) ラード(豚)	豚肉 昆布 白かまぼこ (大豆)	椎茸 人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん シママース ぬち まーす 花かつお ポーク フィヨン(鶏・豚)	
						
	厚揚げのそぼろあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆) 豚肉	玉ねぎ たら 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	
パパイヤとじゃこの和え 物	三温糖 ごま油	わかめ チリメン	大根 人参 きゅうり パパイヤ	醤油(小麦・大豆) 酢(小 麦) シママース		
ゆずゼリー	ゆずゼリー					
一食当たりの栄養価	I補給 - 635 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.4 g	炭水化物 85 g		
23日 (木)	牛乳		牛乳			
	ミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三 温糖 ごめ油	豚肉 豚レバー そぼろ 大豆	玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム 木耳 セロリー ピーマン 生姜 にんに く トマト	トマトソース(大豆) デミ グラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ケチャ ップ ぬちまーす	
	車えびフライ	大豆油	車えびフライ(えび・小 麦・大豆)	 県産です		
	ブロッコリーとナッツの サラダ	アーモンド 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人 参 あお豆(大豆)	エッグケアマヨネーズ(大 豆) 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
スティックチーズ		チーズ(乳)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 515 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 26.4 g	炭水化物 44.5 g		
24日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん 白花生のスープ	米 じゃがいも でん粉	鶏肉 無塩せきベーコン (豚) 白いんげん豆 白花生	人参 玉ねぎ パセリ あお豆(大豆)	豚骨 チキンフィヨン (鶏) シママース ぬち まーす こしょう	
	ミニステーキ	砂糖 サラダ油(大豆)	牛肉	玉ねぎ にんにく	ケチャップ 醤油(小麦・ 大豆) みりん 酒	
	シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 胡瓜 人 参 カリフラワー コー ン シークワサー	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす こしょう りんご 酢(りんご)	
クリスマスケーキ	お米deクリスマスケー キ(大豆)					
一食当たりの栄養価	I補給 - 785 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 32.1 g	炭水化物 90.1 g		
27日 (月)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)				
	沖縄そば(汁)		あぐー豚肉 シーサーかまぼこ	生姜 ねぎ 椎茸	花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) 醤油(小麦・大 豆) みりん 酒 ぬちま ーす シママース	
	紅芋まんじゅう	紅芋まんじゅう(小麦・ 大豆・乳)				
マーミナーチャンプルー	ごめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	もやし キャベツ 人参 木くらげ たら	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす こしょう		
一食当たりの栄養価	I補給 - 578 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 17.5 g	炭水化物 76.1 g		
28日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	きのこ入りコーンスープ	でん粉	絹ごし豆腐(大豆)	しめじ えのき マッ シュルーム クリーム コーン コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	醤油(小麦・大豆) ポーク フィヨン(鶏・豚) 豚骨 シママース こしょう ローリエ	
	タコミート	三温糖	牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ ビーマン にんにく しょうが	ケチャップ チリソース ピザソース(大豆・りん ご) ワイン ウスターソー ス ぬちまーす チリパウ ダー	
ポイルキャベツ スライスチーズ			キャベツ			
一食当たりの栄養価	I補給 - 668 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 82.6 g		

揚④
大豆
ごま
豚
牛
小麦

