



# 12月給食だより

うるま市給食センター 第二調理場  
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

**今月の栄養目標**  
～寒さに負けない食事をしよう～

今年も残すところあと1か月となりました。みなさんは、どんな2学期を過ごしましたか？  
沖縄も急に肌寒くなり、これから冬本番を迎え、より体調を崩しやすくなります。  
冬休みの間もバランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠で健康管理をしっかりと  
気をつけて過ごしましょう！！  
3学期の給食は、1月6日（水）からスタートします。元気な姿で会いましょうね♪

**もうすぐ冬休み！**

冬休みのポイント

- 冬休みの準備を済ませよう
- 冬休みの準備を済ませよう
- 冬休みの準備を済ませよう
- 冬休みの準備を済ませよう
- 冬休みの準備を済ませよう
- 冬休みの準備を済ませよう

## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いやうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

## 食事の前に空気の入れかえ 冬至にかぼちゃ・ゆず

部屋のドアや窓を締め、空気の入れかえをしましょう。

冬至は1年のうちで、もっとも日が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないといわれています。

**冬の食中毒**

**ノロウイルスに注意！**

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

● 台けんを使って、ていねいに手を洗う
● 食品の中心部まで（85～90℃で90秒間以上）加熱する

## 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 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの（推奨表示）にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	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

- ※もずく・アーサ・チリメンは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギーを表示しています。
- ★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。

- ★給食では、「おぬちまーす」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。

これらと同じようにあさりにもかきの混入の可能性があるため今後表示していきます。

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(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	揚げ油
		エネルギーになる	炭水化物・脂質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質		
1日 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	豆腐のチリソース煮	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖		赤みそ(大豆) 豆腐(大豆) 豚しゃぶ 豚肉	あお豆(大豆) しめじ にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 たけのこ 椎茸 木くらげ	ケチャップ チリソース ぬちまーす ポークパイオン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆)			
	ひじきシュウマイ			ジャンボひじきしゅうまい(小麦・豚・鶏・大豆)					
	茎わかめの和え物	ごま 春雨 ごま油 三温糖		茎わかめ 紅麴ハム(豚・大豆)	きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) オイスターソース 酢(小麦)			
	一食当たりの栄養価	1食あたり	640 kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	19.3 g	炭水化物	88.8 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	揚げ油
		エネルギーになる	炭水化物・脂質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質		
2日 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	大根のすまし汁			わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	しめじ 人参 大根	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) エッグケア マヨネーズ(大豆)			
	魚のにんじんソース焼き			ホキ		裏ごし人参 パセリ 玉ねぎ	シママース		
	ごぼうのみそ炒め	ごま ごま油 こめ油 三温糖		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	いんげん ごぼう こんにゃく 人参	ぬちまーす みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	1食あたり	595 kcal	たんぱく質	25 g	脂質	19.4 g	炭水化物	76.7 g
3日 (木)	牛乳			牛乳					
	食パン	食パン(小麦・乳・大豆)							
	野菜のツナ和え			ツナフレーク	キャベツ きゅうり コーン 人参	エッグケアマヨネーズ(大豆) マスタード 醤油(小麦・大豆)			
	ABCスープ	こめ油 じゃがいも ABCマカロニ(小麦)		ひよこ豆 鶏肉 大豆 無塩せきベーコン(豚)	かぼちゃ トマト にんにく 玉ねぎ 人参	ケチャップ こしょう シママース チキンパイオン(鶏) トマトソース(大豆) ぬちまーす ローリエ 豚骨			
	チキンのバジル焼き			鶏肉	にんにく バジル	白ワイン 醤油(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	1食あたり	685 kcal	たんぱく質	33 g	脂質	29.6 g	炭水化物	67.5 g
4日 (金)	牛乳			牛乳					
	鶏五目ごはん	サラダ油(大豆) 精白米		鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう こんにゃく ねぎ 人参 椎茸	ぬちまーす ポークパイオン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)			
	ちくわの磯辺揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油		ちくわ 青のり粉		シママース ベーキングパウダー			
	野菜とささみのごま和え	ごま 三温糖 練りごま		鶏ささみチャンク(鶏)	キャベツ ブロッコリー 人参 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
	一食当たりの栄養価	1食あたり	566 kcal	たんぱく質	24.1 g	脂質	18 g	炭水化物	74.6 g
7日 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	沖縄風みそ汁	じゃがいも		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豆腐(大豆) 豚肉 卵	えのき茸 人参 白菜	花かつお			
	レンコン入り平つくね			レンコン入り平つくね(小麦・大豆・鶏)					
	大根炒め	こめ油 三温糖		鶏肉	こんにゃく しめじ にんにくの芽 人参 大根 木くらげ	ぬちまーす ポークパイオン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	1食あたり	536 kcal	たんぱく質	21.9 g	脂質	14.1 g	炭水化物	77.4 g
8日 (火)	牛乳			牛乳					
	アーサ雑炊	こめ油 押麦 精白米		アーサ(えび・かに) 豚肉	キャベツ 人参 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす ポークパイオン(鶏・豚) 花かつお 醤油(小麦・大豆)			
	ごぼうチップス	大豆油 でん粉 小麦粉			ごぼう	シママース			
	厚揚げの野菜炒め煮	こめ油 でん粉 三温糖		厚揚げ(大豆) 豚肉	生姜 しめじ ピーマン 玉ねぎ 人参 木くらげ	ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)			
	くだもの				みかん(予定)				
	一食当たりの栄養価	1食あたり	481 kcal	たんぱく質	23.1 g	脂質	17.2 g	炭水化物	60.6 g
9日 (水)	牛乳			牛乳					
	コッパパン	コッパパン(小麦・乳・大豆)							
	マカロニのクリーム煮	こめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) マカロニ(小麦) 小麦粉		加工乳 鶏肉 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	セロリー マッシュルーム 玉ねぎ 人参	こしょう チキンパイオン(鶏) ぬちまーす 白ワイン 豚骨			
	魚のアーモンド焼き	アーモンド		ホキ 甘白みそ(大豆)	パセリ 玉ねぎ	エッグケアマヨネーズ(大豆)			
	コーンサラダ	三温糖		紅麴ハム(豚・大豆)	カリフラワー キャベツ コーン ブロッコリー 四季柑シークワーサー 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
	一食当たりの栄養価	1食あたり	723 kcal	たんぱく質	34.5 g	脂質	28.8 g	炭水化物	78.1 g

揚②  
小麦  
大豆

揚③  
小麦  
大豆

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	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		
10日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	キムチ豚汁	じゃがいも	赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆) 油揚げ (大豆)	ごぼう こんにゃく ねぎ 人参	花かつお 酒 キムチ味 (大豆・りんご)	
	さばのゆず酢かけ 五目煮	でん粉 三温糖 ごめ油 三温糖	さば 鶏肉 大豆 白かまぼこ (大豆)	ゆずの皮 いんげん こんにゃく 人参 大根 椎茸	ぬちまーす 酢(小麦) ぬちまーす みりん 花 かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 657 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 23.3 g	炭水化物 78.2 g	
11日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	鶏肉と野菜の煮つけ	ごめ油 じゃがいも 三 温糖	かまぼこ 鶏肉 厚揚げ (大豆) 昆布	いんげん にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 大 根 椎茸 こんにゃく	ぬちまーす みりん 花 かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	いかのねぎみそ焼き れんこんのごま和え	三温糖 ごま 練りごま 三温糖	いか 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ きゅうり コーン れん こん 人参 小松菜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 601 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 13.2 g	炭水化物 91.2 g	
14日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	ハヤシライス	ごめ油 じゃがいも マーガリン(大豆・乳) 小麦粉	牛肉 脱脂粉乳	生姜 トマト にんにく ピーマン マッシュルー ム 玉ねぎ 人参	ウスターソース ケチャップ こしょう ぬちまーす デミグラス ソース(小麦・鶏) トマトピューレ ハヤシ ルウ(小麦・大豆・牛) ポークフィヨン(鶏・ 豚) 赤ワイン	
	オムレツ くだもの		エル・ブレンオムレツ (卵・大豆・セラチン)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 617 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 16.1 g	炭水化物 94.2 g	
15日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	シカムドゥチ		豚肉 白かまぼこ(大豆)	こんにゃく ねぎ 椎茸 冬瓜 生姜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	魚の生姜焼き マーミナーチャンプルー	三温糖 ごめ油	まぐろ ツナフレーク 豆腐(大豆)	生姜 キャベツ もやし 人参 木くらげ	みりん 酒 醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 525 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 12 g	炭水化物 71.1 g	
16日 (水)	牛乳		牛乳			
	高菜ごはん	ごま サラダ油(大豆) 押麦 精白米 ごま油	豚肉 油揚げ(大豆)	刻み高菜漬(大豆) 人 参	ぬちまーす ポークフィ ヨン(鶏・豚) 花かつ お 酒 醤油(小麦・大豆)	
	厚揚げの香味ソースかけ 野菜のナッツ和え	ごま油 三温糖 アーモンド 三温糖	厚揚げ(大豆)	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり プ ロッコリー 赤ピーマン	酒 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	黒糖ピーンズ		黒糖ピーンズ(大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 605 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 23.9 g	炭水化物 69.9 g	
17日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッパパン	コッパパン(小麦・乳・大豆)				
	コンソメスープ		鶏肉	コーン しめじ セロ リー ほうれん草 玉ね ぎ 人参	こしょう チキンフィ ヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ 醤油(小麦・ 大豆) 豚骨	
	かぼちゃひき肉フライ チリピーンズ	サラダ油(大豆) ごめ油 三温糖	国産カボチャひき肉フ ライ(小麦・大豆・豚)	にんにく ピーマン 玉 ねぎ 人参	ウスターソース チリ ソース ケチャップ ぬ ちまーす 赤ワイン チ リパウダー	
一食当たりの栄養価		I補給 - 616 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 21 g	炭水化物 77.4 g	揚④ 小麦 大豆

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	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			
18日 (金)	牛乳		牛乳				
	ちゃんぽん麺	ごま油 中華麺(小麦・ 大豆)			なると(大豆) 豚肉	キャベツ たけのこ も やし 人参 生姜 長ね ぎ 椎茸 木くらげ	こしょう シママース チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) 豚骨
	中華ポテト 豚キムチ炒め	中華ポテト ごま油 ごめ油 でん粉	厚揚げ(大豆) 豚肉			もやし 玉ねぎ 人参 白菜 白菜キムチ(大 豆) 木くらげ	ぬちまーす みりん 酒 醤油(小麦・大豆) キ ムチ味(大豆・りんご)
	一食当たりの栄養価		I補給 - 650 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 73.8 g	
21日 (月)	牛乳		牛乳				
	冬至ジュース	サラダ油(大豆) 押麦 精白米 田芋	昆布 豚肉 油揚げ(大 豆)		ねぎ 人参 椎茸	ぬちまーす シママース ポークフィヨン(鶏・ 豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	魚のゆずみそ焼き 磯香和え	三温糖 三温糖	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)			みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価		I補給 - 538 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 13.7 g	炭水化物 72.7 g	
22日 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	精白米					
	わかめスープ	ごま			わかめ	人参 大根 長ねぎ	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす 花かつお 醤油(小麦・大豆)
	レバーの南蛮漬け 厚揚げの中華炒め	でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油 ごま油 ごめ油 でん粉	豚レバー 厚揚げ(大豆) 豚肉		きゅうり 生姜 長ねぎ	一味唐辛子 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) オイスターソース ぬち まーす 醤油(小麦・大 豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 599 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 16.7 g	炭水化物 82.9 g	揚⑥ 小麦 大豆 豚	
23日 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	精白米					
	おでん	ごめ油 じゃがいも 三 温糖	かまぼこ ミニミニがん も(大豆・ごま) 鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布	小松菜 人参 大根 こ んにゃく	ぬちまーす ポークフィ ヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)		
	焼きししゃも 手作りふりかけ	ごま ごま油 三温糖 アーモンド	ししゃも 高野豆腐(大豆) 糸け すり	刻み高菜漬(大豆)	醤油(小麦・大豆) ゆ かり ぬちまーす		
一食当たりの栄養価		I補給 - 634 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 19.5 g	炭水化物 80.7 g		
24日 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	精白米					
	ベジタブルスープ	オリーブ油 じゃがいも			かぼちゃ キャベツ し めじ セロリー パセリ 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・ 豚) ローリエ 醤油 (小麦・大豆) 豚骨	
	泉産和牛のサイコロステーキ		牛肉		にんにく	ステーキソース(小麦・ 大豆・りんご) ぬち まーす・こしょう・赤ウ イン	
シークワサーサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖			カリフラワー コーン フロッコリー 四季柑 シークワサー	こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) り んご酢(りんご)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 628 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 78.7 g		
25日 (金)	牛乳		牛乳				
	きのこトマトのスパゲティ	ごめ油 スパゲティ(小麦) 三温糖	そぼろ大豆 無塩せき ベーコン(豚)		エリンギ しめじ トマ ト にんにく マッ シュルム 玉ねぎ 小 松菜 人参 生姜 木く らげ	ウスターソース ケ チャップ こしょう デ ミグラスソース(小麦・ 鶏) トマトソース(大 豆) ぬちまーす ポー クフィヨン(鶏・豚) みりん	
	焼きじゃがバター カラフルサラダ	焼きじゃがバター(乳)			ひよこ豆 大豆	キャベツ フロッコリー 赤ピーマン 大根	エッグケアマヨネーズ (大豆) コーンクリー ミー 醤油(小麦・大 豆)
	一食当たりの栄養価		I補給 - 586 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 70.7 g	
クリスマスのショコラケーキ		ショコラケーキ(大豆)					

