

令和4年度 12月給食たより

☆今月の目標☆

食事で風邪を
予防しよう



早いもので、今年もあとわずかとなりました。12月は「師走」といわれているように、1年間をふり振り返りながら、慌ただしく過ぎていくのを感じます。今年も、コロナ感染症拡大防止対策をしながら、運動会や社会見学などの行事もできるようになり、子ども達は楽しい学校生活での思い出が作れたのではないのでしょうか。

これから、冬休みがやってきます。休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に楽しく過ごしてほしいと思います。



勝連小6年生が考えた
給食がが登場します



11月に勝連小学校6年生の食育授業で、栄養バランスのよい給食の献立を考える授業を行いました。その中で、献立の内容を選定し、6年生オリジナル献立ができました。献立名は「行列のできる満腹給食」です！12月9日(金)の給食として登場します。ぜひご家庭でも、この日の給食の内容を聞いてみてくださいね♪



献立名も6年生が考えました！

行列のできる満腹給食



大根の和え物が一番多く選ばれていました！「うるま市産」の大根、もやしを使った和え物です。

「ちくわのみみじ焼き」に青のり入れて彩りを工夫した料理が人気No.1でした！



ごはん



みそ汁

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



肉類 魚介類
牛乳・乳製品 卵 大豆・大豆製品

ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



にんじん かぼちゃ ほうれん草
魚介類 レバー

ビタミンC

免疫力を高める

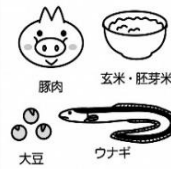


じゃがいも ブロッコリー みかん 柿
キウイフルーツ

【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



豚肉 玄米・胚芽米
大豆 ワナギ

ビタミンB2



卵 カレイ
牛乳 レバー

給食ポスター・標語展示のお知らせ

日時：令和4年12月16日(金)～12月23日(金)

場所：東海岸BBQ TERUMA

施設内オープンTERUMA

展示内容：令和4年度給食ポスター入賞作品
と勝調理場給食標語入賞作品

見に来てね♪



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、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	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

★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ギー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ください。

★給食では、「榎ぬちまーす」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。

	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	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
第二中学校 2年欠食	1日 (木)	牛乳		牛乳				
		昆布ごはん	米 こめ油	豚肉 豚三枚肉 昆布 油揚げ(大豆)	人参 しいたけ ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 酒(小麦) みりん ぬちまーす 花かつお 鶏豚だし(鶏・豚)		
		かき玉汁	じゃが芋 かたくり粉	豆腐(大豆) たまご	人参 ほうれん草 えのき	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)		
		さばの生姜焼き	三温糖 はちみつ	さば		おろし生姜 みりん 酒 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(小)	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 70.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 25.1 g	炭水化物 84.8 g			
第二中学校 2年欠食	2日 (金)	牛乳		牛乳				
		なすミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトダイス マッシュルーム	おろしにんにく ケチャップ 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 赤ワイン ぬちまーす こしょう	揚げ油③ ごま 小麦 大豆	
		ささみチーズフライ	大豆油 ささみチーズフライ	乳・小麦・鶏・大豆				
		パパイヤとツナのサラダ	フレンチクリーミードレッシング イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご) 三温糖	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参 コーン	シークアサー果汁 ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 27.3 g	炭水化物 69.7 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 751 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 33.1 g	炭水化物 83.7 g		
与那城小学校 5年欠食	5日 (月)	牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	米 もちきび				揚げ油④ ごま 小麦 大豆 乳 鶏	
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
		いかの小判揚げ	大豆油 いかの小判揚げ(いか・大豆)					
		くだもの			りんご(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 92.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 703 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 113.7 g				
与那城小学校 5年欠食	6日 (火)	牛乳		牛乳				
		ぬちまーすラーメン	ラーメン(小麦・大豆)	豚肉 なんと(大豆) わかめ	人参 もやし コーン きくらげ にんにく	ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・ 牛・鶏・豚) ポークブイオン(豚)		
		肉まん	肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)					
		セイイカと野菜の酢みそ和え	すりごま 三温糖	セイイカ 白みそ(大豆)	大根 きゅうり 人参 小松菜	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(小)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 16 g	炭水化物 79.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 16.8 g	炭水化物 87.5 g		
与那城小学校 7日欠食	7日 (水)	牛乳		牛乳				
		もずく雑炊	米 麦	豚肉 もずく 油揚げ(大豆)	人参 キャベツ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) シママース 花かつお 鶏豚だし(鶏・豚)	揚げ油① 大豆	
		野菜チャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 糸けずり	人参 キャベツ もやし にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		ウムクジアンダアギー	ウムクジアンダアギー 大豆油					
		くだもの			みかん(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 524 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 61.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 71.4 g				
与那城小学校 8日欠食	8日 (木)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		ポークストロガノフ	こめ油 じゃが芋 三温糖 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	豚肉 豚レバー 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ セロリ しめじ ピーマン マッシュルーム トマトダイス プルーンピューレ	ぬちまーす こしょう お ろしにんにく 赤ワイン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 鶏豚だし(鶏・豚)		
		オムレツ		オムレツ (たまご・小麦・大豆)				
		シークアサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参 コーン	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークアサー果汁 ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 88.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 26.2 g	炭水化物 113 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	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
勝連小6年生 が考えた献立 です!! 行列の できる 満腹給食 	9日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	具だくさんみそ汁	じゃが芋	豚肉 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆) たまご	キャベツ もやし ねぎ	花かつお	
	ちくわのもみじ焼き (青のり入り)	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ(大豆) 青のり粉	裏ごし人参	しょうゆ(小麦・大豆)	
	大根とコーンの和え物	三温糖	ツナ わかめ	大根 きゅうり 人参 コーン	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) 梅肉(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 - 580 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 78.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 98.5 g		
平敷屋小学校5年欠食	12日 (月)	牛乳	牛乳			
	ウッチンライス	米 麦 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ しいたけ あお豆(大豆) マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく うっちゃん粉 カレー粉 しょうゆ(小麦・大豆) 鶏豚だし(鶏・豚) ぬちまーす	
	ミネストローネ	マカロニ(小麦) じゃが芋	ベーコン(豚) 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ キャベツ トマトグイス トマトピューレ	トマトソース(大豆) ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 鶏豚だし(鶏・豚) こしょう チキンブイオン(鶏)	
	ほうれん草グラタン	ほうれん草グラタン(乳・小麦・大豆・豚)				
	カルフィッシュ		カルフィッシュ			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 14.1 g	炭水化物 83.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 98.2 g		
平敷屋小学校5年欠食	13日 (火)	牛乳	牛乳			
	玄米入りごはん	米 もち玄米				
	アーサ汁		アーサ 豆腐(大豆)	生姜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお だし昆布	
	人参しりしりー	こめ油 ごま油	豚肉 ツナ たまご	人参 なら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	さばのゆずみそ焼き	三温糖	さば 白みそ(大豆)	刻みゆず	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			シードレス(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 18.3 g	炭水化物 79.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 784 kcal	たんぱく質 40.1 g	脂質 26.3 g	炭水化物 101.8 g		
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 小松菜 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	揚げ油② 大豆
	白はんぺん揚げ	白はんぺん揚げ(小麦・たまご・魚肉すり身(魚介類) 大豆油)				
	ごぼうとナッツの和え物	アーモンド ねりごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 521 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 27.4 g	炭水化物 48.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 29.7 g	炭水化物 54.8 g	
15日 (木)	牛乳		牛乳			
全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)					
コーンポタージュ	じゃが芋 こめ油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 白いんげんペースト	コーン 玉ねぎ パセリ	クリームコーン ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏) 鶏豚だし(鶏・豚)		
野菜のバーベキュー ソテー	三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽 ミックスピーマン	ぬちまーす こしょう おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ケチャップ 中濃ソース(りんご・大豆) ウスターソース		
くだもの			柿(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 642 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 90.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 771 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 108.6 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	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
16日 (金)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび					
	韓国風肉じゃが	じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉	生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく しいたけ	おろしにんにく 豆板醤 テンメンジャン(小麦・ 大豆・ごま) 酒 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	魚のチョリム	ごま油 三温糖	赤魚		おろし生姜 おろしにんにく みりん コチジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 酒		
	もやしの中華和え	白ごま 三温糖 ごま油	鶏ささみ	もやし 大根 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 583 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 15.1 g	炭水化物 83.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 104.5 g		
19日 (月)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	豆乳シチュー	じゃが芋 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 豆乳(大豆)	白菜 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム あお豆(大豆) コーン	白ワイン シママース こしょう おろしにんにく 鶏だし(鶏)		
	山芋入り 豆腐ハンバーグ		山芋入り豆腐ハンバーグ (やまいも・大豆・鶏)				
	手作りりんごジャム	三温糖 コーンスターチ		りんご甘煮 りんごピューレ	レモン果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 25.6 g	炭水化物 86.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 855 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 33.4 g	炭水化物 105 g		
20日 (火)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび					
	冬瓜の煮つけ	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) 一口揚げ(大豆) 昆布	冬瓜 しいたけ 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	花かつお 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	鶏のみそ焼き	三温糖	鶏肉 赤・白みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 酒		
	ミニトマト			ミニトマト			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 555 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 74.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 93.9 g		
21日 (水)	牛乳		牛乳				
	中華丼	米 麦 三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	豚肉	生姜 白菜 人参 玉葱 たけのこ きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす オイスターソース(大豆) 鶏豚だし(鶏・豚)	揚げ油③ 大豆 小麦 たまご 魚介類	
	あさりと卵のスープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり わかめ 豆腐(大豆) たまご	人参 玉ねぎ しいたけ	酒 チキンブイヨン(鶏) 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)こしょう		
	春巻き	春巻き(小麦・大豆・豚) 大豆油					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 29.2 g	炭水化物 82.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 878 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 34.7 g	炭水化物 105.9 g		
	22日 (木)	牛乳		牛乳			
トウジンジーシュー		米 田芋 ラード(豚) こめ油	豚肉 豚三枚肉 白かまぼこ(大豆)	大根葉 人参 ごぼう しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		揚げ油④ 大豆 小麦 たまご 豚 魚介類
ゆし豆腐			ゆし豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)	ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお		
小いわしのから揚げ		小麦粉 かたくり粉 大豆油	小いわし		ぬちまーす		
くだもの				みかん(予定)			
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 22.3 g	炭水化物 71.2 g		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 25.2 g	炭水化物 85.8 g		
2学期終了式 23日 (金)	牛乳		牛乳				
	タコライス	米 こめ油 三温糖	豚ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽	赤ワイン おろしにんにく ぬちまーす チリソース チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース ケチャップ		
			チーズ(乳)				
				キャベツ			
	ベジタブルスープ	じゃが芋	鶏肉 ベーコン(豚)	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 セロリ	チキンブイヨン(鶏) 鶏だし(鶏) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう		
	米粉のケーキ(いちご)	米粉のケーキ(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 732 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 25.1 g	炭水化物 87.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 847 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 29.7 g	炭水化物 100.7 g			

