



1月給食だより

うるま市立学校給食センター第二調理場
TEL:973-1112 FAX:973-1303

～栄養目標～

沖縄の郷土料理について知ろう!

あけましておめでとうございます！今年も皆さんの心や体を満たし、安全・安心な給食を提供できるよう頑張ります。「食」を大切に、元気いっぱい勉強やスポーツ、好きなことが思いっきり楽しめる良い年になりますよう心よりお祈りいたします。



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？全く手を付けずに残している人もいますが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

学校給食週間です

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するもので、期間中は、学校給食の意義や役割について理解を深めてもらおうと、さまざまな行事が各学校で行われます。学校給食は、子どもたちの健康を守るための適切な栄養摂取だけでなく、さまざまな学びの生きた教材となり、子どもたちの心を豊かにし、人格の完成を目指す教育活動に欠くことのできないものとして日本の学校給食に広く定着しています。

学校給食週間の初日は、学校給食が始まった頃の給食の内容に、牛乳とさつまいがついています。2日目からの4日間は、沖縄の郷土料理と県産品の給食になります。給食を通して学びを深める週に

しましよ！

食べ物がなく、おなかを空かせていた子ども達のために始まった学校給食。



12月に田場小学校の5年生を対象に「免疫力アップのみそ汁」を考える授業をしました。免疫向上に欠かせない「たんぱく質・無機質・ビタミン」を取り入れ、食べる人がおいしそうと思うような献立名も考えています。各クラスグループごとに考えたみそ汁の中から、選ばれたみそ汁が1月と2月に給食に登場します！お楽しみに♪

1月も「学校給食における県産お菓子の魅力発信事業」による無償提供があります。沖縄県産の材料にこだわった焼き菓子「たんかんおもち」です。いつの給食かな？さがしてみてね。

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いません。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		
5日 (水)	牛乳		牛乳			
	せきはん	精白米 もち米	あずき		ぬちまーす	
	魚のこんぶまき	三温糖	ホキ こんぶ	かんぴょう しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 酢(小麦) 花かつお	
	こうはくなます			大根 人参 紅白なます	ぬちまーす	
	すましじる		鶏肉	れんこん 人参 しめじ えのき 小松菜 ねぎ	花かつお だしこんぶ 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
こくさんだいたいとうりゅうムース		国産だいたいの豆乳ムース(大豆・ゼラチン)				
一食当たりの栄養価		I補キ - 582 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 12.6 g	炭水化物 94.5 g	
6日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	もずくどんの具	こめ油 三温糖 でん粉	もずく 豚ひき肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが	ポークパイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 豆板醤(大豆)	
	まぐろのてりやき	三温糖 水あめ	まぐろ	しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	具だくさんスペシャルみそ汁	さつまいも	豆腐(大豆) 鶏肉 わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 人参 ねぎ	花かつお	
こくさんだいたいとうりゅうムース		国産だいたいの豆乳ムース(大豆・ゼラチン)		具志川小・高江洲小・田場小		
くだもの				みかん(予定) 赤道小・兼原小・中原小・川崎小・天願小・あげな小		
一食当たりの栄養価		I補キ - 572 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 12.6 g	炭水化物 89.6 g	
7日 (金)	牛乳		牛乳			
	おきなわやさいの七草がゆ	精白米	鶏肉 白みそ(大豆)	ほうれんそう クレソン くだんそう 小松菜 からし菜 パクチョイ よもぎ 人参	花かつお ポークパイオン(鶏・豚) ぬちまーす	
	あつやきたまご		厚焼きたまご(卵・小麦・大豆)			
	角切りきりぼし大根いため	三温糖 こめ油	ちきあげ(大豆) ツナ フレーク	切干大根 人参 いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	たんかんおもち	たんかんおもち(小麦・卵・乳・アーモンド・大豆)				
一食当たりの栄養価		I補キ - 452 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 46.3 g	
かがみびらき 11日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	みそおでん	じゃがいも 三温糖	厚揚げ(大豆) 無添加ウインナー(豚) ちくわ とうもろこし こんにゃく 赤みそ(大豆)	大根 人参 ほうれん草 こんにゃく	みりん ぬちまーす 花かつお	
	くるま麩のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)			
	もち入りフルーツみつ豆	白玉だんご(大豆)		フルーツみつ豆(もも・りんご) りんごジュース		
一食当たりの栄養価		I補キ - 648 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 94.4 g	
12日 (水)	牛乳		牛乳			
	ジェノベーゼスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 ジェノパペスト(乳)	無塩せきベーコン(豚) 豚肉	にんにく マッシュルーム しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜 バジル	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンパイオン(鶏) こしょう	
	魚のにんじんソースやき		ホキ	玉ねぎ 人参	シママース エッグケア マヨネーズ(大豆)	
	ビーンズサラダ	ごま オリーブオイル 三温糖	ミックスビーンズ ツナ フレーク	キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) マスタード ぬちまーす	
	スティックチーズ		スティックチーズ(乳)			
一食当たりの栄養価		I補キ - 624 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 31 g	炭水化物 54.4 g	
田場小5年生の考えたみそ汁 13日 (木)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	精白米 もちきび				
	さばのぬちまーすやき		さば		ぬちまーす 料理酒	
	えいようたっぷりきのこぶた肉のみそじる		豚肉 豆腐(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 えのき茸 長ねぎ	花かつお	
	やさしいため	こめ油	無添加ポーク(豚・鶏)	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし	醤油(小麦・大豆) オイスターソース ぬちまーす	
くだもの				みかん(予定)		
一食当たりの栄養価		I補キ - 648 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 24.1 g	炭水化物 79.2 g	

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 (金)	牛乳 ココアあげパン ポトフ ようふういり豆腐 一食当たりの栄養価	コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油(大豆) 三温糖 黒糖 ココア じゃがいも こめ油 こめ油 I補給 - 667 kcal	牛乳 きな粉(大豆) 脱脂粉乳 豚肉 無添加ウインナー(豚) 豚ひき肉 大豆 豆腐(大豆) たんぱく質 30.8 g	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー セロリー にんにく 人参 玉ねぎ コーン 赤ピーマン 脂質 27 g	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ウイン 豚骨 ローリエ ポークフイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす カレー粉 酒 炭水化物 72.9 g	揚げ① 大豆
	17日 (月)	牛乳 むぎごはん チキンカレー パンブキン アンサンブルエッグ ふくじんあえ 一食当たりの栄養価	精白米 無圧パン麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(大豆・乳) こめ油 パンブキンアンサンブルエッグ(卵・小麦・鶏・りんご・大豆) I補給 - 697 kcal	牛乳 鶏肉 豚レバー 大豆 白 花豆 白いんげん豆 脱 脂粉乳 I補給 - 690 kcal	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 福神漬 キャベツ 人参 脂質 19.1 g	カレー粉(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウ スターソース シママ ス ポークフイオン (鶏・豚) ぬちまーす 炭水化物 97.7 g
18日 (火)	牛乳 食パン ツナあえ コーン オートミールスープ アーモンド 一食当たりの栄養価	食パン(小麦・乳・大豆) ツナフレーク じゃがいも オートミ ール こめ油 スナックアーモンド I補給 - 690 kcal	牛乳 ツナフレーク 玉ねぎ 人参 きゅうり I補給 - 690 kcal	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり カットコーン 人参 セロリー パセリ 脂質 30.1 g	ぬちまーす エッグゲアマ ヨネーズ(大豆) こしょう 豚骨 ローリエ チキン フイオン(鶏) ぬち まーす こしょう 炭水化物 73.5 g	
	19日 (水)	牛乳 ごはん 魚のごまだれかけ ごもくに ビタミンたっぷり 旬のやさしいみそ汁 くだもの 一食当たりの栄養価	精白米 ごま ねりごま でん粉 三温糖 三温糖 ごま油 こめ油 じゃがいも I補給 - 576 kcal	牛乳 たら 鶏肉 大豆 豆腐(大豆) わかめ 赤 みそ(大豆) 白みそ (大豆) たんぱく質 27.8 g	しょうが 冬瓜 人参 椎茸 いん げん こんにゃく 大根 人参 ごぼう え のき みかん(予定) 脂質 13.4 g	醤油(小麦・大豆) み りん 酒 醤油(小麦・大豆) み りん 酒 ぬちまーす 花 かつお 花かつお 炭水化物 84.7 g
20日 (木)	牛乳 ごはん マーボーだいこん やきぎょうざ アロエ入りフルーツミックス 一食当たりの栄養価	精白米 三温糖 でん粉 ごま油 こめ油 国産豚肉の餃子(小麦・ 豚・大豆) I補給 - 625 kcal	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 豆 腐(大豆) 赤だし(大 豆・鶏) 赤みそ(大 豆) たんぱく質 20.5 g	にんにく しょうが 大根 人参 玉ねぎ 竹 の子 なら 椎茸 木く らげ ニューピオーネ みかん もも アロエ みかん ジュース 脂質 17.2 g	甜麺醬(大豆・小麦) 豆 板醬(大豆) ポークフイ オン(鶏・豚) 醤油(小 麦・大豆) ぬちまーす 炭水化物 93.7 g	
	21日 (金)	牛乳 キムチごはん やさいかきあげ ごぼうサラダ ヨーグルト 一食当たりの栄養価	精白米 サラダ油(大 豆) 野菜のかき揚げ(小麦・ 大豆) サラダ油(大豆) ごま ねりごま 三温糖 I補給 - 684 kcal	牛乳 豚肉 ツナフレーク ヨーグルト(乳) たんぱく質 20.2 g	白菜キムチ(小麦・り んご・大豆・さば) 人参 なら 木くらげ ごぼう 小松菜 人参 きゅうり 脂質 28.4 g	醤油(小麦・大豆) 酒 ポークフイオン(鶏・ 豚) キムチ味(りんご・ 大豆) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) エッグゲアマ ヨネーズ(大豆) シママ ス 炭水化物 84.3 g

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		
24日 (月)	牛乳 ごはん さけのしおやき うめぼし やきのり さつま汁 一食当たりの栄養価	精白米 I補給 - 529 kcal	牛乳 さけ たんぱく質 25.3 g	うめぼし うめぼし ごぼう 人参 しめじ 長ねぎ こんにゃく 脂質 11.4 g	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす 花かつお 炭水化物 79.3 g	
	25日 (火)	牛乳 麦ごはん につけ あんだんすー ぐるくんの シークワサーソースかけ 一食当たりの栄養価	精白米 無圧パン麦 三温糖 三温糖 こめ油 小麦粉 でん粉 サラダ 油(大豆) 三温糖 でん 粉 I補給 - 680 kcal	牛乳 豚肉 厚揚げ(大豆) こんにゃく 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 糸けす り ぐるくん たんぱく質 32.4 g	大根 人参 小松菜 い んげん しょうが こんに ゃく シークワサー にんにく 脂質 20.5 g	醤油(小麦・大豆) み りん 酒 ぬちまーす 花 かつお 料理酒 シママース ぬちまーす 醬 油(小麦・大豆) 酢(小 麦) みりん こしょう 炭水化物 90.2 g
26日 (水)	牛乳 ごはん なかみじる スンシーイリチー もずく入りあつやきたまご 一食当たりの栄養価	精白米 こめ油 三温糖 I補給 - 610 kcal	牛乳 豚肉 中身(豚) 白かまぼこ(大豆) こ んぶ 豚肉 もずく入五目厚焼き玉子 (卵・小麦・大豆) たんぱく質 26.8 g	椎茸 ねぎ しょうが こんにゃく スンシー 切干大根 人参 脂質 21.3 g	醤油(小麦・大豆) ぬ ちまーす 酒 花かつお 豚骨 醤油(小麦・大豆) み りん 酒 ポークフイ オン(鶏・豚) シママ ース 炭水化物 74.1 g	
	27日 (木)	牛乳 ごはん ミヌダル パパイヤイリチー アーサじる くだもの 一食当たりの栄養価	精白米 ごま 三温糖 こめ油 I補給 - 591 kcal	牛乳 豚肉 ちきあげ ツナフレ ーク アーサ 豆腐(大豆) たんぱく質 26.7 g	しょうが パパイヤ 人参 キャバ ツ なら 木くらげ えのき 冬瓜 ねぎ たんかん(予定) 脂質 17.6 g	醤油(小麦・大豆) み りん 酒 ぬちまーす 花 かつお ポークフイ オン(鶏・豚) 花かつお 醤油(小麦・ 大豆) ぬちまーす 炭水化物 80.8 g
28日 (金)	牛乳 クファージュシー スルルグラーの からあげ ミミガーのすみそあえ ぬちまーすちんすこう 一食当たりの栄養価	精白米 サラダ油(大 豆) 小麦粉 でん粉 サラダ 油(大豆) 三温糖 ぬちまーすちんすこう (小麦・豚・牛) I補給 - 646 kcal	牛乳 豚肉 こんにゃく 白かまぼ こ(大豆) きびなご 豚ミミガー(豚) 甘口 白みそ(大豆) たんぱく質 25.9 g	人参 椎茸 ねぎ 大根 もやし きゅうり 脂質 22 g	醤油(小麦・大豆) み りん 酒 ぬちまーす 花 かつお ポークフイ オン(鶏・豚) シママース こしょう ガーリックパウダー 酢(小麦) ぬちまーす 炭水化物 85.4 g	揚げ④ 大豆 小麦 乳
	31日 (月)	牛乳 カレーうどん あつあげのきのこあんかけ はくさいのおかかあえ アーモンドカル 一食当たりの栄養価	うどん(小麦) こめ油 三温糖 でん粉 三温糖 アーモンドカル(アー モンド・ごま) I補給 - 642 kcal	牛乳 豚肉 なんと(大豆) 厚揚げ(大豆) ちくわ(大豆) ツナフ レーク 糸けすり たんぱく質 28.1 g	人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 にんにく しめじ えのき茸 玉ね ぎ 人参 ねぎ 白菜 人参 きゅうり 脂質 39.4 g	カレー粉 カレールウ(小 麦・大豆・鶏・牛) 醬 油(小麦・大豆) シマ マース 花かつお ポー クフイオン(鶏・豚) ウ スターソース 醤油(小麦・大豆) み りん ぬちまーす 花かつ お 醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) エッグゲアマ ヨネーズ(大豆) ぬちま ーす 炭水化物 41.6 g