

2月給食だより

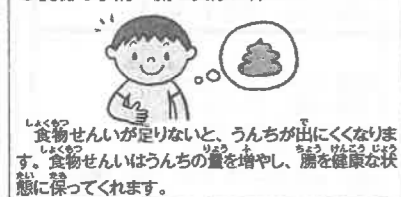
うるま市給食センター第二調理場
 TEL: 973-1112 FAX: 973-1303
 ~栄養目標~
 しょくもつせいのほたらきをしよう!

最も寒い季節となりました。温暖な気候の沖縄でも、風が冷たく感じます。体調を崩しやすくなりますので、健康管理には十分に気を付け『手洗い・うがい・バランスのよい食事』を心がけましょう。

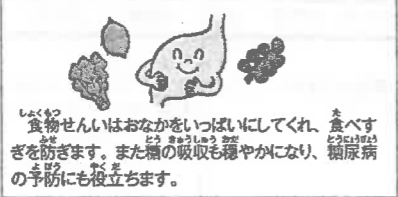
食物せんいって「快便・快調(腸)」!

よく「快食、快眠、快便」が健康のひけつといわれます。「快便」とは、毎日きちんと気持ちよくうんちが出ることです。そのためには、うんちのもとになる食物せんいを食べ物からしっかりとることが大切です。それ以外にも、太りすぎや糖尿病の予防にもつながります。

◆便秘の予防、腸を健康に保つ!

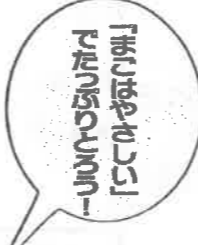


◆太りすぎや糖尿病を予防する!



6~7歳	9g以上
8~9歳	10g以上
10~11歳	13g以上
成人	17g~21g

ま	こ	は	や	さ	し	い



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 (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・もち・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ギー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(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	体の調子を整える	ビタミン・無機質		
旧正月献立	牛乳			牛乳					
	黒米ごはん	米 黒米							
	イナムドゥチ			豚肉 黄かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく			豚骨 花かつお	
	ひじきと野菜の豆腐あげ	ひじきと野菜の豆腐あげ(卵・小麦・大豆)							
千切りイリチー	三温糖 ごま油			豚肉 昆布 ちきあげ(大豆)	切干大根 人参 こんにゃく			醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィオン(鶏・豚) シママース	
一食当たりの栄養価	I補給 - 666 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 23.8 g	炭水化物 81.1 g					
2日(水)	牛乳			牛乳					
	メキシカンライス	精白米 サラダ油(大豆)		無添加ウインナー(豚) 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 赤パプリカ、黄パプリカ トマト ジュース ピーマン			醤油(小麦・大豆) ワインケチャップ ウスターソース カレー粉 ポークフィオン(鶏・豚) シママース パプリカ粉	揚げ大豆
	彩り野菜のメンチカツ	サラダ油(大豆)		彩り野菜とキャベツのミンチカツ(小麦・大豆・鶏・豚)					
	豆と野菜のサラダ	オリーブ油 三温糖		ミックスビーンズ 白いんげん豆 鶏ささみチャック(鶏)	あお豆(大豆) 人参 大根 きゅうり コーン シークワーサー			醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
ブルーン				ブルーン					
一食当たりの栄養価	I補給 - 601 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 83.7 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	体をつくる	体の調子を整える		
節分献立	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	白菜と肉団子の汁	春雨		肉団子(小麦・牛・豚・鶏・大豆)	小松菜 白菜 人参 長ねぎ 生姜 椎茸			醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
	いわしの生姜煮			いわし 生姜煮(小麦・大豆)					
野菜の彩り和え	三温糖 ごま油			錦糸卵 紅麹ハム(豚・大豆)	もやし ほうれん草 大根 きゅうり 人参			醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
節分豆			節分豆(大豆)						
一食当たりの栄養価	I補給 - 617 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 21 g	炭水化物 79.2 g					
4日(金)	牛乳			牛乳					
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)							
	レンズ豆入りシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 大麦 小麦		ホキ あさり レンズ豆 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム			ワイン ぬちまーす こしょう 豚骨 チキンブイオン(鶏)	
	鶏肉のパジル焼き			鶏肉	パジル にんにく			醤油(小麦・大豆) ワイン	
キャベツとコーンのソテー	ごめ油		無塩せきベーコン(豚)	キャベツ 小松菜 玉ねぎ コーン 人参 しめじ			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 - 704 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 30.1 g	炭水化物 67.5 g					
7日(月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	豚ばらと大根の煮つけ	じゃがいも ごめ油 三温糖		豚肉 厚揚げ(大豆) 一口かまぼこ	大根 人参 いんげん しいたけ 生姜 こんにゃく			醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィオン(鶏・豚) 花かつお シママース	
	千草卵焼き			千草焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏)					
手作りふりかけ	ごま アーモンド ごま油 三温糖		高野豆腐(大豆) 糸けすり	刻み高菜漬(大豆) ゆかり			醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
くだもの				きんかん(よてい)					
一食当たりの栄養価	I補給 - 696 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 26.8 g	炭水化物 85.2 g					
田舎小5年生が考えたみそ汁	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	オリジナルみそ汁	じゃがいも		豚肉 豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	えのき 人参 大根 ねぎ			花かつお	
	ちくわのマヨネーズ焼き			ちくわ 青のり粉 豆腐(大豆)				エッグケアマヨネーズ(大豆)	
からし菜と麩の炒め	湿麩(小麦) ごめ油		無塩せきベーコン(豚)	もやし からし菜 人参 玉ねぎ 木くらげ			醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	I補給 - 595 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19.4 g	炭水化物 78.9 g					
9日(水)	牛乳			牛乳					
	ひじきご飯	精白米 サラダ油(大豆)		豚肉 油揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) ひじき 刻み大豆	人参 あお豆(大豆) 椎茸			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	
	魚のナッツみそがけ	アーモンド 三温糖		ホキ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	生姜			みりん 酒	
	ごまじゃこ和え	ごま 三温糖 ごま油		チリメン	キャベツ 人参 大根 きゅうり			醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
おさつスティック	おさつスティック								
一食当たりの栄養価	I補給 - 577 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 18.6 g	炭水化物 71.6 g					
10日(木)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 無圧ペン麦							
	きのこ入りコーンスープ	でん粉		高野豆腐(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) ポークフィオン(鶏・豚) 豚骨 ローリエ シママース こしょう	
	タコミート	三温糖		牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ ピーマン 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) 赤ワイン 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				キャベツ					
スライスチーズ			スライスチーズ(乳)						
一食当たりの栄養価	I補給 - 672 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.1 g	炭水化物 82 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	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		
バレンタイン献立 14日 (月)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	無添加ウインナー(豚) 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	トマトソース(大豆) トマトピューレ ケチャップウスターソース ワインポークブイオン(鶏・豚)	揚げ油 大豆 小麦 鶏 豚
	ハートのコロッケ	ハートのコロッケ(小麦・大豆・鶏・豚) サラダ油(大豆)				
	ブロッコリーとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖	紅麹ハム(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	
	焼きショコラ	焼きショコラ(小麦・卵・乳・大豆)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 547 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 29.1 g	炭水化物 56.3 g		
田場小5年生が考えたみそ汁 15日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				揚げ油 大豆 小麦 鶏 豚
	野菜ときのこのみそ汁	じゃがいも	豆腐(大豆) 豚肉 わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	玉ねぎ えのき 人参	花かつお	
	鯖のカレー焼き	三温糖	さば	生姜	醤油(小麦・大豆) カレー粉 みりん 酒	
	鉄骨サラダ	三温糖 ごま油	大豆 ひじき ちくわ ツナフレーク	人参 キャベツ きゅうり シークワーサー	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 - 595 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 77 g		
16日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	わかめスープ	ごま ごま油	わかめ	大根 人参 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 花かつお	
	にらまんじゅう	にらまんじゅう(豚・大豆・小麦・ごま・乳)				
	ブルコギ	でん粉 こめ油 三温糖	牛肉 厚揚げ(大豆)	白菜 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ にら にんにく しょうが	醤油(小麦・大豆) 酒 コチジャン(大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I補給 - 549 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 15.9 g	炭水化物 77 g		
17日 (木)	牛乳		牛乳			
	鶏五目ごはん	精白米 サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 ごぼう ねぎ こんにゃく	花かつお ポークブイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆) アーサ	えのき 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	れんこんのごま和え	練りごま ごま 三温糖	鶏ささみチャンク(鶏) ちくわ	人参 れんこん きゅうり 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	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 - 606 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 22 g	炭水化物 71.3 g		
18日 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	マッシュルームスープ	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛) チキンブイオン(鶏) 豚骨 ローリエ ぬちまーす しょう油	
	オムレツのソースかけ	三温糖	プレーンオムレツ(卵・小麦・大豆)		ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース	
	じゃがいもとブロッコリーのソテー	じゃがいも こめ油	無添加ウインナー(豚)	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I補給 - 639 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 26.7 g	炭水化物 67.5 g		

県産お菓子の魅力発信事業による無償提供です♪



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	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		
21日 (月)	牛乳		牛乳			
	中華麺	中華麺(小麦・大豆)				揚げ油 大豆 小麦 鶏 豚
	みそラーメン(汁)	こめ油 ごま油	豚肉 なるとわかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	もやし 人参 椎茸 竹の子 長ねぎ にんにく 生姜	ぬちまーす 酒 みりん ポークブイオン(鶏・豚) 花かつお 豚骨 ローリエ	
	紅芋まんじゅう	紅芋まんじゅう(小麦・大豆・乳)				
	大根炒め	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 ぬちまーす ポークブイオン(鶏・豚)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 637 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 22.8 g	炭水化物 73 g		
22日 (火)	牛乳		牛乳			
	トマトリゾット	米 オリーブ油 三温糖	鶏肉 無塩せきベーコン(豚)	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パセリ	豚骨 ポークブイオン(鶏・豚) ワインケチャップ トマトピューレ トマトソース(大豆) ぬちまーす シママース	揚げ油 大豆 小麦 鶏 豚
	きびなごフライ	サラダ油(大豆)	きびなごフライ(小麦)			
	ベジタブルソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚)	カリフラワー ブロッコリー 大根 コーン 人参 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす しょう油	
	アーモンド	アーモンド				
一食当たりの栄養価	I補給 - 587 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 32.2 g	炭水化物 44.4 g		
24日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	冬瓜汁		豚肉 白かまぼこ(大豆)	冬瓜 椎茸 ねぎ こんにゃく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(鶏・豚)	
	魚の和風あんかけ	三温糖 でん粉	たら	しめじ えのき 人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん シママース 花かつお	
	ごぼうのみそ炒め	ごま 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう 人参 いんげん 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん	
くだもの			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価	I補給 - 557 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 12.6 g	炭水化物 80.2 g		
25日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	冬野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(大豆・乳) こめ油	鶏肉 豚レバー そぼろ大豆 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ほうれん草 カリフラワー かぼちゃ	カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏・豚)	揚げ油 大豆 小麦 鶏 豚
	ナッツとカエリの黒糖がらめ	でん粉 大豆油 アーモンド ごま 粉末黒糖 水あめ 三温糖	カエリ 大豆		醤油(小麦・大豆) みりん	
	くだもの			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 704 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 22.2 g	炭水化物 97.7 g		
28日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	根菜汁	さつまいも	鶏肉 油揚げ(大豆)	大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	あやはし牛のハンバーグ	でん粉 三温糖	あやはし牛のハンバーグ(牛)	マッシュルーム にんにく	ケチャップウスターソース 醤油(小麦・大豆)	
	白菜のおかまヨ和え	三温糖	ちくわ ツナフレーク 糸けすり	白菜 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) エッグケアマヨネーズ(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 30.6 g	脂質 21 g	炭水化物 82.7 g		

