

# 給食だより

## 2月

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】  
食物繊維の働きを知ろう

### 節分と大豆のおはなし

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

### 節分に欠かせない大豆について

大豆は、有史時代から栽培されてきた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かせない食糧です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「肉の肉」とも呼ばれます。

大豆からできる食べ物

新型コロナウイルスの影響で県産食材の流通が停滞した背景から沖縄県の事業により子ども達への無償提供があります。  
2/16 県産マグロの照り焼き  
2/19 ミーバイ汁

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・しらすは収穫の際、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、「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 (月)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)	丸大かまぼこ(大豆) 豚肉	ねぎ 生姜 椎茸	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)	揚げ① 大豆
	紅芋ゴマ団子	紅いも団子(ごま) 大豆油				
	フーイリチー	ごめ油 湯麩(小麦)	ツナフレーク	キャベツ もやし 玉ねぎ 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 556 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 74.7 g		
2日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	手巻きすし用玉子焼		手巻き寿司用 玉子焼(小麦・卵・大豆)			
	ツナマヨ		ツナフレーク	きゅうり	エッグケアマヨネーズ(大豆) こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	焼きのり		焼きのり			
キムチ肉じゃが	ごめ油 じゃがいも 三温糖	豚肉	生姜 こんにゃく 玉ねぎ 絹さや 人参 長ねぎ	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) キムチ味(大豆・りんご)		
節分豆		節分豆(大豆)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 84.2 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		
3日 (水)	牛乳		牛乳			
	ジャンバラヤ	おし麦 サラダ油(大豆) 精白米	豚肉 無添加ウインナー(豚)	グリーンピース コーン トマトジュース マッシュルーム 玉ねぎ 人参	ウスターソース ケチャップ ポークフィヨン(鶏・豚) ワイン 醤油(小麦・大豆) パプリカ粉 チリパウダー	
	魚のアーサチーズ焼き		アーサ(えび・かに) さわら シュレッドチーズ(乳)	玉ねぎ	エッグケアマヨネーズ(大豆)	
	ブロッコリーときのこのサラダ			キャベツ きゅうり めじ ぶろccoli 人参	ぬちまーす 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 611 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 24 g	炭水化物 71.5 g		
4日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	白菜と厚揚げのみそ汁		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 厚揚げ(大豆)	人参 長ねぎ 白菜	花かつお	
	魚の梅煮		いわし梅煮(小麦・大豆)			
	大根のそぼろ炒め	ごめ油	そぼろ大豆 豚肉	にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 大根 椎茸 木くらげ	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)	
くだもの				りんご(予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 611 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 83 g		
5日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	ポークカレー	ごめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉	そぼろ大豆 脱脂粉乳 豚レバー 豚肉 白大豆 白いんげん豆	かぼちゃ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜	ウスターソース カレールウ(小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 チョップ(りんご) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	カットコーン			カットコーン		
福神和え			キャベツ 人参 福神漬			
一食当たりの栄養価	I補給 - 637 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 14.8 g	炭水化物 102.5 g		
8日 (月)	牛乳		牛乳			
	かやくごはん	おし麦 サラダ油(大豆) 精白米	鶏肉	えのき こんにゃく ねぎ 人参 竹の子 椎茸	ぬちまーす チキンフィヨン(鶏) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	鯖のレモンみそソースかけ	三温糖	さば 白みそ(大豆)	レモン果汁 生姜	みりん 酒	
	白菜の和風マヨ和え	ごま ごま油 三温糖	糸けすり	ほうれん草 人参 白菜	エッグケアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 650 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 29.1 g	炭水化物 68 g		
9日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパパン	コッパパン(小麦・乳・大豆)				
	マッシュルームスープ	ごめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉	加工乳 鶏肉 脱脂粉乳 白大豆 白いんげん豆	セロリー パセリ マッシュルーム 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 豚骨	
	鶏の香味焼き	パン粉(小麦・大豆)	鶏肉	にんにく パセリ	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒	
アスパラと大根のソテー	ごめ油	豚肉	アスパラガス コーン しめじ 人参 大根	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 - 641 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 23.6 g	炭水化物 72.5 g		
10日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	ほうれん草と卵のスープ	でん粉	わかめ 卵	竹の子 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 醤油(小麦・大豆) 豚骨	揚げ② 大豆 ごま
	春巻き	大豆油	中華春巻(小麦・大豆・鶏・ゼラチン・ごま)			
春雨サラダ	春雨 ごま ごま油 三温糖	紅麩ハム(豚・大豆)	きゅうり もやし 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 635 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 85.7 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			
12日 (金)	牛乳			牛乳					
	黒米ごはん	黒米 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 生姜 大根 椎茸	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)			
	魚の昆布巻き	三温糖		昆布 ホキ	生姜 かんぴょう	みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
	干切りイリチー	こめ油 三温糖		ちきあげ(大豆) 昆布 豚肉	こんにゃく 人参 切干 大根	ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 醤油(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 568 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 12.5 g	炭水化物 86.2 g				
15日 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	マーボー大根	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖		そぼろ大豆 赤みそ(大豆) 豆腐(大豆) 豚レバー 豚肉	グリーンピース にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 大根 竹の子 椎茸 木くらげ	ケチャップ テンメン シヤン(大豆・小麦) 豆板醤(大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) 酒 醤油(小麦・大豆)			
	お豆腐しゅうまい			お豆腐しゅうまい(小麦・大豆)					
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐(乳・大豆)			パイン フルーツカクテル(もも) みかん もも				
一食当たりの栄養価		I補給 - 649 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 91.5 g				
16日 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	のっぺい汁	こめ油 じゃがいも でん粉		鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう こんにゃく 人参 生姜 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)			
	県産まぐろの照り焼き	三温糖 水あめ		まぐろ	にんにく 生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)			
	れんこんの甘辛炒め	こめ油 三温糖		大豆 豚肉	いんげん こんにゃく しめじ れんこん 人参 大根 木くらげ	ぬちまーす みりん 七味唐辛子(ごま) 醤油(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 585 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 11.2 g	炭水化物 88.2 g				
17日 (水)	牛乳			牛乳					
	コッパパン	コッパパン(小麦・乳・大豆)							
	白身魚フライ	大豆油		白身魚フライ(小麦・大豆)					
	コールスローサラダ	オリーブ油 三温糖			キャベツ きゅうり 人参 コーン	エッグケアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす プレンチクリーミー 酢(小麦)			
	トマトポトフ	こめ油 じゃがいも		鶏肉 白花生 白いんげん豆	キャベツ セロリー マト プロッコリー ねぎ 人参 大根	こしょう チキンフィヨン(鶏) トマトソース(大豆) ぬちまーす ローリエ ワイン 醤油(小麦・大豆) 豚骨			
一食当たりの栄養価		I補給 - 644 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 77.7 g				
18日 (木)	牛乳			牛乳					
	クファージュシー	おし麦 サラダ油(大豆) 精白米		昆布 豚肉 白かまぼこ(大豆)	ねぎ 人参 椎茸	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)			
	厚揚げの大根おろしかけ	でん粉 三温糖		厚揚げ(大豆)	ねぎ 大根	みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)			
	海藻あえ	ごま ごま油 三温糖		わかめ 海藻サラダ(えび・かに) 鶏ささみ チャンク(鶏)	きゅうり もやし 四季 柑シークワーサー 人参 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
	ごまなしミニフィッシュ			ごまなしミニフィッシュ					
一食当たりの栄養価		I補給 - 565 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 18.8 g	炭水化物 69.8 g				

揚③  
小麦  
大豆  
鶏  
ゼラチン  
ごま

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			
19日 (金)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	ミーバイ汁			ミーバイ 麦みそ(大豆) 豆腐(大豆)	ねぎ 生姜 大根	花かつお			
	もずく入り厚焼き玉子			もずく入り厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)					
	じゃがいもとチキナー炒め	じゃがいも こめ油		豚肉	からし菜 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 649 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 17.5 g	炭水化物 85.6 g				
22日 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	おでん	こめ油 じゃがいも 三温糖		かまぼこ ミニミニがんも(大豆・ごま) 厚揚げ(大豆) 昆布 豚肉	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)			
	魚のきのこソースかけ	でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油		ホキ	えのき草 生姜 人参 椎茸 木くらげ	花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)			
	くだもの				いちご(予定)				
一食当たりの栄養価		I補給 - 630 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 18.1 g	炭水化物 85.5 g				
24日 (水)	牛乳			牛乳					
	チキンジェノベーゼパスタ	スパゲティ(小麦)		そぼろ大豆 鶏肉 無塩 せきベーコン(豚)	エリンギ にんにく パジル マッシュルーム 玉ねぎ 小松菜 人参	こしょう ぬちまーす ワイン 醤油(小麦・大豆) ジェノベーゼ(乳)			
	国産鶏豚ハンバーグ			国産鶏豚ハンバーグ(大豆・鶏・豚)					
	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 プロッコリー 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)			
	学給アーモンド	アーモンド							
一食当たりの栄養価		I補給 - 572 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 25.3 g	炭水化物 58.1 g				
25日 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	根菜ごまみそ汁	ごま		赤みそ(大豆) 鶏肉 豆腐(大豆)	ごぼう ねぎ 人参 生姜 大根	花かつお 酒			
	焼きししゃも			ししゃも					
	ひじきと麩炒め	こめ油 三温糖 湯麩(小麦)		ちくわ ひじき 大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	こんにゃく にら 玉ねぎ 人参	ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 565 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 15 g	炭水化物 79.4 g				
26日 (金)	牛乳			牛乳					
	ひよこ豆の韓国風ごはん	ごま ごま油 サラダ油(大豆) 精白米 無塩 パン麦		チリメン(えび・かに・いか) ひよこ豆 牛肉	生姜 にんにく 小松菜 人参	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) 豆板醤(大豆)			
	さばの薬味ソースかけ	ごま油 三温糖		さば	にんにく 生姜 長ねぎ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
	もやしのナムル	ごま油 三温糖		紅麴ハム(豚・大豆)	きゅうり ほうれん草 もやし 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		I補給 - 641 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 26.6 g	炭水化物 69.5 g			

揚④  
小麦  
大豆  
鶏  
ゼラチン  
ごま