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」を大切にして、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。

苦手な物にもトライしよう！

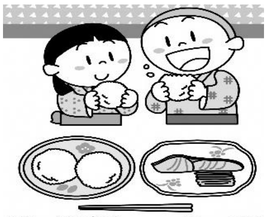
皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？　全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。
小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

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にとどまらず、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教育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、牛乳とさつま汁がついています。
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ょう❢

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。



明治22年の給食「おにぎり、塩ザケ、漬物」

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「たんかんおもろ」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。

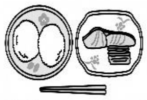
表示義務（7品目）	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨（21品目）	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※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 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	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	
		こくさんだいだいのとうにゅうムース	国産だいだいの豆乳ムース(大豆・ゼラチン)				
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　582　kcal	たんぱく質　25.5　g	脂質　12.6　g	炭水化物　94.5　g	
田場小５年生の考えたみそ汁	6日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん　もずくどん	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	ポークブイヨン（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	
		こくさんだいだいの とうにゅうムース	国産だいだいの豆乳ムース(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	ｴﾈﾙｷﾞｰ　572　kcal	たんぱく質　22.2　g	脂質　12.6　g	炭水化物　89.6　g	
七草	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　ふだんそう　小松菜 からし菜　パクチョイ よもぎ　人参	花かつお　ポークブイヨン（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	
		たんかんおもろ	たんかんおもろ（小麦・卵・乳・アーモンド・大豆）				
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　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 うずらの卵　こんぶ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ　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　ジェノバペースト(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　チキンブイヨン（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	ｴﾈﾙｷﾞｰ　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 きのことぶた肉のみそしる		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	
		やさいいため	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ　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(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	14日 (金)	牛乳		牛乳			
		ココアあげパン	コッペパン（小麦・乳・大豆） サラダ油（大豆） 三温糖 黒糖 ココア	きな粉（大豆）脱脂粉乳			揚① 大豆
		ポトフ	じゃがいも こめ油	豚肉 無添加ウインナー（豚）	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー セロリー	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう ワイン 豚骨 ローリエ ポークブイヨン（鶏・豚）	
		ようふういりどうふ	こめ油	豚ひき肉 大豆 豆腐（大豆）	にんにく 人参 玉ねぎ コーン 赤ピーマン	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす カレー粉 酒	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 27 g	炭水化物 72.9 g	
	17日 (月)	牛乳		牛乳			
		むぎごはん	精白米 無圧ペン麦				
		チキンカレー	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 大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン	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 シママース ポークブイヨン（鶏・豚）	
		パンプキン アンサンブルエッグ		パンプキンアンサンブルエッグ（卵・小麦・鶏・りんご・大豆）			
		ふくじんあえ			福神漬 キャベツ 人参	ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 697 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 97.7 g	
	18日 (火)	牛乳		牛乳			
		食パン（ツナサンド）	食パン（小麦・乳・大豆）				
		ツナあえ（ツナサンド）		ツナフレーク	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり	ぬちまーす エッグケアマヨネーズ（大豆） こしょう	
		コーン			カットコーン		
		オートミールスープ	じゃがいも オートミール こめ油	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳)	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	豚骨 ローリエ チキンブイヨン（鶏） ぬちまーす こしょう	
		アーモンド	スナックアーモンド				
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 690 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 30.1 g	炭水化物 73.5 g	
田場小5年生の考えたみそ汁	19日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	精白米				
		魚のごまだれかけ	ごま ねりごま でん粉 三温糖	たら	しょうが	醤油（小麦・大豆） みりん 酒	
		ごもくに	三温糖 ごま油 こめ油	鶏肉 大豆	冬瓜 人参 椎茸 いんげん こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		ビタミンたっぷり 旬のやさいのみそ汁	じゃがいも	豆腐（大豆） わかめ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	大根 人参 ごぼう えのき	花かつお	
		くだもの			みかん（予定）		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 13.4 g	炭水化物 84.7 g	
	20日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	精白米				
		マーボーだいこん	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 豆腐（大豆） 赤だし（大豆・鶏） 赤みそ（大豆）	にんにく しょうが 大根 人参 玉ねぎ 竹の子 にら 椎茸 木くらげ	甜麺醤（大豆・小麦）豆板醤(大豆) ポークブイヨン（鶏・豚） 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		やきぎょうざ		国産豚肉の餃子（小麦・豚・大豆）			
		アロエ入りフルーツミックス			ニューピオーネ みかん もも アロエ みかんジュース		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 17.2 g	炭水化物 93.7 g	
	21日 (金)	牛乳		牛乳			
		キムチごはん	精白米 サラダ油（大豆）	豚肉	白菜キムチ（小麦・りんご・大豆・さば） 人参 にら 木くらげ	醤油（小麦・大豆） 酒 ポークブイヨン（鶏・豚） キムチ味（りんご・大豆） ぬちまーす	
		やさいかきあげ	野菜のかき揚げ（小麦・大豆）サラダ油（大豆）				揚② 大豆 小麦 乳
		ごぼうサラダ	ごま ねりごま 三温糖	ツナフレーク	ごぼう 小松菜 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） シママース	
		ヨーグルト		ヨーグルト（乳）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 28.4 g	炭水化物 84.3 g	

	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
学校給食週間	24日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	精白米				
		さけのしおやき		さけ		ぬちまーす	
		うめぼし			うめぼし		
		やきのり 		やきのり			
		さつま汁	さつまいも	豚肉 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	ごぼう 人参 しめじ 長ねぎ こんにゃく	花かつお	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 11.4 g	炭水化物 79.3 g	
学校給食週間	25日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
		につけ	三温糖	豚肉 厚揚げ（大豆） こんぶ	大根 人参 小松菜 いんげん しょうが こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		あんだんすー	三温糖 こめ油	豚肉 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆） 糸けずり		料理酒	揚③ 大豆 小麦 乳
		ぐるくんの シークヮーサーソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油（大豆） 三温糖 でん粉	ぐるくん	シークヮーサー にんにく	シママース ぬちまーす 醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） みりん こしょう	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 90.2 g	
学校給食週間	26日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	精白米				
		なかみじる		豚肉 中身（豚）	椎茸 ねぎ しょうが こんにゃく	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす 酒 花かつお 豚骨	
		スンシーイリチー	こめ油 三温糖	白かまぼこ（大豆） こんぶ 豚肉	スンシー 切干大根 人参	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ポークブイヨン（鶏・豚） シママース	
		もずく入りあつやきたまご		もずく入五目厚焼き玉子（卵・小麦・大豆）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 21.3 g	炭水化物 74.1 g	
学校給食週間	27日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	精白米				
		ミヌダル	ごま 三温糖	豚肉	しょうが	醤油（小麦・大豆） みりん 料理酒	
		パパイヤイリチー	こめ油	ちきあげ ツナフレーク	パパイヤ 人参 キャベツ にら 木くらげ	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす ポークブイヨン（鶏・豚）	
		アーサじる		アーサ 豆腐（大豆）	えのき 冬瓜 ねぎ	花かつお 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		くだもの			たんかん（予定）		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 80.8 g	
学校給食週間	28日 (金)	牛乳		牛乳			
		クファジューシー	精白米 サラダ油（大豆）	豚肉 こんぶ 白かまぼこ（大豆）	人参 椎茸 ねぎ	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン（鶏・豚）	
		スルルグヮーの からあげ	小麦粉 でん粉 サラダ油（大豆）	きびなご		シママース こしょう ガーリックパウダー	揚④ 大豆 小麦 乳
		ミミガーのすみそあえ	三温糖	豚ミミガー（豚） 甘口 白みそ（大豆）	大根 もやし きゅうり	酢（小麦） ぬちまーす	
		ぬちまーすちんすこう	ぬちまーすちんすこう（小麦・豚・牛）				
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 646 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 22 g	炭水化物 85.4 g	
	31日 (月)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん（小麦） こめ油	豚肉 なると(大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 にんにく	カレー粉 カレールウ（小麦・大豆・鶏・牛） 醤油（小麦・大豆） シママース 花かつお ポークブイヨン（鶏・豚） ウスターソース	
		あつあげのきのこあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ（大豆）	しめじ えのき茸 玉ねぎ 人参 ねぎ	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 花かつお	
		はくさいのおかかあえ	三温糖	ちくわ（大豆） ツナフレーク 糸けずり	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	
		アーモンドカル	アーモンドカル（アーモンド・ごま）				
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 642 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 39.4 g	炭水化物 41.6 g	