



令和3年度

1月給食たより



うるま市立石川学校給食センター
☎ 965-3150 ☎ 965-3282

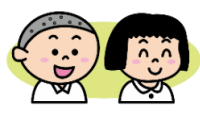
ぜん こく かつ こうきゅうしょく しゅうかん
全国学校給食週間が はじまりまーす!

1月24日～1月30日

※学校給食週間の給食は、
沖縄の郷土料理や、
うるま市の地場産物を使用した献立を
テーマにしています。

あけましておめでとうございます

早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。
寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、
給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう!



昔の給食を見てみよう!



LARA 物資の脱脂粉乳
や缶詰を使って、給食が
作られました。ミルクは、
牛乳から脂肪分を取り
除いて乾燥させた
「脱脂粉乳」をお湯で
溶いたもので、独特な
風味で苦手な子どもが
多かったようです。

昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク

アメリカから寄贈され
た小麦粉を使い、パン・
ミルク・おかずの「完全
給食」が始まりました。
おかずには、当時は
安価だったクジラ肉や
ちくわがよく使われて
いました。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・
カレーシチュー

今の給食は?

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、
郷土料理や行事食を提供しています。また、
世界の多様な食文化への理解を深めること
を目的とし、さまざまな国の料理も取り入れ
ています。そして、食事の提供だけではなく、
栄養バランスや地域の食文化、食べ物への
感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶ
ための「生きた教材」として活用するなど、
「食育」の役割も担っています。

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!



リクエストメニュー

- 12月～3月にかけて、小6年生と中3年生の
リクエストメニューを提供していきます!
- 25日♡沖縄そば(伊波中3の1&石川中3の1)
- 26日♡タコライス(伊波小6の4)
- 27日♡田芋パイ(石川中3の2)



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(小学校) 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
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

	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
			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	
お正月お祝いメニュー ★始業式★	5 (水)	牛乳		牛乳		
		黒米ごはん	米、黒米			
		お雑煮	大豆油、もち	鶏肉、結び昆布、錦糸卵	だいこん、にんじん、椎茸、ほうれんそう、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
		豚肉のごまみそ焼き	三温糖、ごま	豚肉、白みそ(大豆)		みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)
		千切りイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお
		くだもの			くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 618 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 14.7 g	炭水化物 91.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 802 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 17.2 g	炭水化物 125.7 g		
★七草粥★	6 (木)	牛乳		牛乳		
		ごはん	米			
		キムチチゲ	大豆油	豚肉、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、もやし、しめじ、えのき、にら、白菜キムチ(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、ぬちまーす、花かつお、ポークフィヨン(鶏、豚)
		ショーロンポー		ショーロンポー(小麦、大豆、鶏、豚)		
		青じそ和え		ツナ	はくさい、きゅうり、にんじん、コーン	青じそドレッシング(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 542 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 13.3 g	炭水化物 80.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 680 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 14.3 g	炭水化物 106 g
★かがみ開き★	7 (金)	牛乳		牛乳		
		沖縄風七草がゆ	米、大豆油	鶏肉、ツナ	にんじん、よもぎ、だいこん葉、だいこん、はくさい	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
		いわしの生姜煮		いわしの生姜煮(小麦、大豆)		
		ひじきと大豆の磯煮	大豆油、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)、大豆、ちきあぎ(大豆)、ひじき	にんじん、にら、コーン、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
		みほそまんじゅう	みほそまんじゅう(小麦、卵、乳、ごま)			
		一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 564 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20 g	炭水化物 70.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 624 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 78.5 g
★かがみ開き★	11 (火)	牛乳		牛乳		
		もちきびごはん	米、もちきび			
		ぜんざい	金時豆、おし麦、もち、黒糖、三温糖			ぬちまーす
		鮭のちゃんちゃん焼き	三温糖	鮭、甘口白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	しめじ、にんじん、たまねぎ、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん
		こんにゃくの甘辛いため	大豆油、三温糖	牛肉	にんじん、たまねぎ、インゲン、しょうが、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)
		くだもの			くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 710 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 12.5 g	炭水化物 117.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 932 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 14.2 g	炭水化物 162.1 g		
★かがみ開き★	12 (水)	牛乳		牛乳		
		♥2色あげパン♥	なかよしパン(小麦・乳・大豆)、はったい粉、三温糖、大豆油、黒糖	きな粉(大豆)	揚げ油①(大豆・小麦・乳)	ココア
		ポトフ	じゃがいも、大豆油	鶏肉、ウィンナー(豚)	キャベツ、しめじ、大根、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こんにゃく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、ワイン
		切干大根のマスタードサラダ		ツナ	切干大根、きゅうり、コーン	マスタード、ノンエッグマヨ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆) こしょう
		型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)		
		一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 671 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 29.2 g	炭水化物 73.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 790 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 34 g	炭水化物 87.6 g
★かがみ開き★	13 (木)	牛乳		牛乳		
		ごはん	米			
		中華つくねスープ	春雨、ごま油	中華つくね(小麦・大豆・ごま・鶏・豚)	にんじん、はくさい、椎茸	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお
		回鍋肉	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	キャベツ、ピーマン、白ねぎ、たまねぎ、しょうが、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース、豆板醤(大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)、みりん
		くるま麩のナゲット		くるま麩のナゲット(小麦・鶏・大豆)		
		くだもの			くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 590 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 15.9 g	炭水化物 83.6 g
一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 771 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 19.1 g	炭水化物 114 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
		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	
14 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	ハヤシライス	じゃがいも、小麦粉、大豆油	牛肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、とんかつソース(りんご)、デミグラスソース(小麦、鶏)、ハヤシブレイク(小麦、大豆、牛)、豚がら、ぬちまーす
	ココロサラダ		ミックスビーンズ	コーン、あお豆(大豆)、キャベツ、にんじん、きゅうり	ノンエッグマヨ(大豆)、フレンチクリーミドレッシング、こしょう
	なめらかプリン(鉄・Ca)	なめらかプリン(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 733 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 24.7 g	炭水化物 103.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 926 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 28.6 g	炭水化物 138.4 g	
17 (月)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	魚そうめん汁	大豆油	鶏肉、魚そうめん	にんじん、たけのこ、ほうれんそう、白ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	ポークチャップ	大豆油、三温糖	豚肉	たまねぎ、しめじ、ピーマン、コーン、にんにく	酒、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、ポークフィヨン(鶏、豚)、ぬちまーす、こしょう
	もずく入り厚焼き卵		もずく入り厚焼き卵(卵、大豆)		
	くだもの			くだもの	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 568 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 14.1 g	炭水化物 83.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 713 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 15.1 g	炭水化物 112.5 g	
18 (火)	牛乳		牛乳		
	和風きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、大豆油	鶏肉、糸けずり	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、マッシュルーム、こまつな、にんにく	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、丼ツボ(鶏)
	はちみつレモンチキン	はちみつ	鶏肉	レモン果汁	しょうゆ(小麦、大豆)、ワイン
	ブロッコリーと豆サラダ		ミックスビーンズ	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	ノンエッグマヨ(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(アーモンド、ごま)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 521 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 53.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 24.7 g	炭水化物 65.9 g	
★ ※毎月19日は食育の日★ 19 (水)	牛乳		牛乳		
	もちきびごはん	米、もちきび			
	シカムドッチ	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、とうがん、しょうが、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦、大豆)ぬちまーす、花かつお
	まぐろのごま焼き	三温糖、ごま	まぐろ		酒、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん
	フーイリチー	大豆油	鶏卵、ポーク(豚・鶏)、湿麩(小麦)	キャベツ、にんじん、もやし、からしな	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、ぬちまーす
	プルーン			プルーン	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 602 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 81.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 769 kcal	たんぱく質 42 g	脂質 16.6 g	炭水化物 108 g	
20 (木)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	肉豆腐	大豆油、三温糖	豚肉、豆腐(大豆)	ごぼう、にんじん、はくさい、ほうれんそう、椎茸、こんにゃく、白ねぎ	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	さばのピリ辛焼き	三温糖	さば	にんにく、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)
	海藻和え	ごめ油、三温糖	海藻ミックス、しらす	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 624 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 18 g	炭水化物 83.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 801 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 21.1 g	炭水化物 112.5 g	
21 (金)	牛乳		牛乳		
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	かぼちゃシチュー	じゃがいも、小麦粉、大豆油	鶏肉、白豆ペースト、脱脂粉乳(乳)	にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ワイン、鶏がら(卵・鶏)、ぬちまーす、こしょう
	アスパラときのこのバジルソテー	大豆油	ベーコン(豚)	アスパラ、にんじん、コーン、しめじ、エリンギ、にんにく	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、バジル粉
	チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・小麦・乳・大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 713 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 25.2 g	炭水化物 88.3 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 854 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 30.7 g	炭水化物 104.8 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
			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	
学校給食週間	24 (月)	牛乳		牛乳		
		さつまいもおこわ	米、もち米、こめ油、さつまいも	鶏肉、ちきあぎ(大豆)	しめじ、ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)	酒、ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお
		ミヌダル	ごま、三温糖	豚肉		みりん、しょうゆ(小麦・大豆)
		野菜の酢みそあえ	三温糖	竹輪(大豆)、わかめ、甘口白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、にんじん、もやし	酢(小麦)、ぬちまーす
		カップもずく		カップもずく(小麦、大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 654 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 23.9 g	炭水化物 81.6 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 807 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 29.5 g	炭水化物 101.9 g		
学校給食週間	25 (火)	牛乳		牛乳		
		めん	沖縄そば(小麦・大豆)			
		♥沖縄そば♥	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	青ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、豚がら、花かつお
		汁				
		島野菜のきんぴらごぼう	大豆油、ごま油、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	ごぼう、島ニンジン、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、七味唐辛子(ごま)、花かつお
		黒糖ムーチー	黒糖ムーチー(乳・大豆)			
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 15.6 g	炭水化物 89.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 17.8 g	炭水化物 105.6 g		
学校給食週間	26 (水)	牛乳		牛乳		
		ごはん	米			
		なめこ入りアーサ汁		アーサ、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	にんじん、なめこ	花かつお
		♥タコライス♥	大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、にんにく	酒、チリパウダー、パプリカ粉、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、チリソース、クミンパウダー、ウスターソース、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)
		ミート				
		ゆでキャベツ			キャベツ	
チーズ		チーズ(乳)				
くだもの			くだもの			
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 649 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 83.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 852 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 26.8 g	炭水化物 115 g		
城前幼稚園体験給食	27 (木)	牛乳		牛乳		
		わかめごはん	米	炊き込みわかめ		
		チムシンジ	大豆油、じゃがいも	豚レバー、豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	にんじん、だいこん、白ねぎ	酒、花かつお
		タマナーチャンプルー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)、ツナ缶(大豆)、糸けずり	キャベツ、にんじん、からしな、たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
		♥焼き田芋パイ♥	田芋パイ(小麦・乳・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 688 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 20.6 g	炭水化物 97.2 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 820 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 23.1 g	炭水化物 118.5 g		
学校給食週間	28 (金)	牛乳		牛乳		
		ぼろぼろじゅーしー	米、おし麦、大豆油	豚肉、ツナ、油揚げ(大豆)	カンダバー、にんじん、えのき	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお
		ヌンクーグワー	大豆油、三温糖	豚肉、ちきあぎ(大豆)	だいこん、にんじん、からしな	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
		うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら、大豆油	揚げ油②(大豆・小麦・乳)		
		うまかってん	うまかってん(小麦・アーモンド・大豆・ごま)			
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 556 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 67.7 g
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 678 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 23.7 g	炭水化物 87.7 g		
学校給食週間	31 (月)	牛乳		牛乳		
		ごはん	米			
		ワンタンスープ	春雨	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、椎茸、きくらげ、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)
		なすの中華みそ炒め	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	なす、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、にんにく	酒、みりん
		子持ちししゃもフライ	大豆油	子持ちししゃもフライ(小麦・大豆)	揚げ油③(大豆・小麦・乳)	
		くだもの			くだもの	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 608 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 89 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 838 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 123.9 g		