



令和3年度

1月給食たより



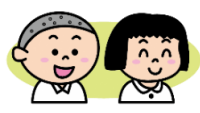
うるま市立石川学校給食センター
☎ 965-3150 ☎ 965-3282

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!**

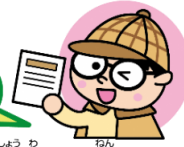
1月24日～1月30日

※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(3～5歳児) 基準値	エネルギー	548 Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
----------------------	-------	----------	-------	-------	----	-------	------	-------

	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		
	おやつ	いちごヨーグルト《乳》				
お弁当の日	6 (木)	黄金芋スティック《ごま》				
★七草粥★	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)				
	おやつ	にんじんロール《小麦・卵》 豆乳《大豆》				
★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、にんにく、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす
	くだもの			くだもの		
	おやつ	するめ《イカ》 タンナーファークルー《小麦・卵・乳》				
	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、ウインナー(豚)	キャベツ、しめじ、大根、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	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
		切干大根のマヨネーズサラダ		ツナ	切干大根、きゅうり、コーン	ノンエッグマヨ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)
	型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)			
	おやつ	ジューシーおにぎり🍙《小麦・豚肉・鶏肉・大豆》				
お弁当の日	13 (木)	くだもの フランスパン(1人3枚)《小麦》 ブルーベリージャム				

	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		
	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、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)、ハヤシフレーク(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	
		なめらかプリン(鉄・Ca)	なめらかプリン(大豆)				
おやつ	黄金芋ごま団子《ごま》 ジョア マスカット味《乳》						
	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	
		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				
おやつ	ミレービスケット《小麦》 味付けいりこ《ごま》						
	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、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、丼ゾ(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)	
		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)				
おやつ	紅イモ大学芋《小麦・ごま・大豆》						
★ ※毎月 前19日 幼は稚 食育の 欠食日 ★	19 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米、もちきび				
		シカムドゥチ	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、しょうゆ(小麦、大豆)、ぬちまーす	
		ブルーン			ブルーン		
おやつ	ベビーチーズ《乳》 くだもの						
お弁当の日	20 (木)	和菓子(雪花うさぎ)《卵・大豆・やまいも》					
	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	
		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	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)			
おやつ	若菜と鮭のおにぎり△《小麦・乳・ごま・さけ・大豆》 野菜&フルーツジュース《りんご》						

	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		
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)				
おやつ	バナナ						
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♥	汁	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
		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、花かつお	
	黒糖ムーチャー	黒糖ムーチャー(乳・大豆)					
おやつ	あんだんすーおにぎり△《豚肉・ごま・大豆》 キャンディーチーズ《乳》						
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♥	ミート	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、パブリカ粉、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)
	ゆでキャベツ	チーズ		チーズ(乳)	キャベツ		
くだもの				くだもの			
おやつ	サーターアンダーギー《小麦・卵・乳・大豆》						
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)					
おやつ	レーズンロール《小麦・卵》 ヤクルト《乳》						
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)					
おやつ	ミニ今川焼き《小麦・大豆》						
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				
おやつ	ごぼうスナック《小麦・ごま》 甘納豆						