

令和3年度



1月給食たより

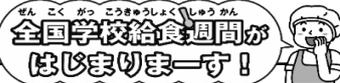
☆今月の目標☆
給食について考えよう



新年も、職員一同「安心・安全」な給食を提供していきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



1月24日～31日



日本の学校給食の始まりは、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。

戦争で給食が一時中断しましたが、その後、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

給食センターでは「うるま市むんを味わおう！」をテーマに、給食をとおして、市内の生産者や給食の歴史を知ることなどをねらいとした取り組みを行います。ぜひ、子ども達から給食週間の様子を聞いてみてくださいね♪お楽しみに～♪



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	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・かき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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

欠食行事等	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				
		黒米ごはん	米 黒米					
		イナムドウチ		豚肉 豚三枚肉 カステラかまぼこ(大豆) 白みそ(大豆)	こんにゃく 大根 しいたけ ねぎ	ポークブイオン(豚) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		スンシー入りいりちー	三温糖 こめ油	刻み昆布 豚肉 チキアギ(大豆)	スンシー 切り干し大根 人参 こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお		
		ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(大豆)			ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 21 g	炭水化物 92.4 g		
	6日 (木)	牛乳		牛乳				
		チキンカレー	米 麦 じゃが芋 こめ油	鶏肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく プルーンピューレ	カレールー(小麦・牛・鶏・大豆) トマトカレー(小麦・大豆・りんご) カレー粉 ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) 赤ワイン ポークブイオン(豚)		
		ゆでたまご		たまご				
		白菜とリンゴのサラダ	フレンチドレッシング マリネドレッシング (大豆・りんご)		白菜 りんご きゅうり 人参 パイン缶	ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 21.3 g	炭水化物 96.5 g		

欠食行事等	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
	7日 (金)	牛乳		牛乳			
		七草風ぞうすい	米 麦 こめ油	豚肉 ツナ	からし菜 かぶ 大根葉 白菜 人参 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚)	
		紅芋と栗のきんとん	紅芋 くり 三温糖 グラニュー糖 白玉粉			ぬちまーす シークァーサー果汁	
		松風焼き	パン粉(小麦・大豆) 三温糖 こめ油 白ごま	豆腐(大豆) 豚ひき肉 たまご 赤みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん	
		紅白なます	グラニュー糖		大根 人参 ゆず皮	りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 491 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 48.4 g	
鏡開き 	11日 (火)	牛乳		牛乳			
		梅菜めし	米			梅菜(ごま)	
		お雑煮	紅白もち	鶏肉	人参 大根 ほうれん草 しいたけ	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		魚のみそ焼き	三温糖	赤魚 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 料理酒	
		もやしとニラ炒め	こめ油 ごま油	豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
		くだもの			柿(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 13.9 g	炭水化物 89.5 g			
	12日 (水)	牛乳		牛乳			
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
		豆乳シチュー	じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 豆乳(大豆)	白菜 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム あお豆(大豆) コーン	白ワイン シママース こしょう おろしにんにく チキンフィヨン(鶏)	
		ロールキャベツ			ロールキャベツ (小麦・たまご・大豆・豚) トマトペースト	ケチャップ チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
		カシューナッツと 野菜のサラダ	カシューナッツ 三温糖 フレンチドレッシング オリーブ油		人参 大根 キャベツ ブロッコリー	粒マスタード シークァーサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 25.6 g	炭水化物 75.6 g	
	13日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		マーボー大根	三温糖 こめ油 ごま油 かたくり粉	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆の華 豚レバー 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	大根 人参 玉ねぎ なら 生姜 たけのこ きくらげ しいたけ	おろしにんにく オイスターソース テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) キド中華(小麦・乳・牛・大豆・鶏・ 豚) ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ポークフィヨン(豚) 料理酒	
		黄金芋のごま団子	黄金芋のごま団子(ごま) 大豆油				揚げ油① 大豆
		ナムル	ごま油 三温糖 すりごま		もやし 人参 小松菜	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 103.9 g	
	14日 (金)	牛乳		牛乳			
		煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なると(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 長ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)	
		焼きいも	さつま芋				
		ほうれん草のおかか和え	すりごま 三温糖 ごま油	糸けずり	ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		くだもの			みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 486 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 11.5 g	炭水化物 80 g	
	17日 (月)	牛乳		牛乳			
		五穀ごはん	米 五穀米				
		じゃが芋と さつま芋のうま煮	じゃが芋 さつま芋 三温糖 こめ油	ちくわ(大豆) 鶏肉	玉ねぎ 人参 生姜 こんにゃく 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん 花かつお ぬちまーす	
		若鶏と野菜のつくね		若鶏と野菜のつくね (小麦・大豆・鶏)			
		白菜の和え物	粉アーモンド 三温糖	糸けずり	白菜 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) シークァーサー果汁 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 13.1 g	炭水化物 100.7 g	

欠食行事等	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
18日 (火)		牛乳		牛乳			
		ボロネーゼ風パスタ	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	豚ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ぬちまーす	
		豆とポテトのカップ焼き	じゃが芋 マヨネーズ(大豆)	大豆 チーズ(乳)	あお豆(大豆)	ホワイトソース(乳・大豆・小麦)	
		海藻サラダ	白ごま 三温糖 ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)	海藻ミックス ツナ	人参 大根 きゅうり コーン	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			シードレス(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 30.7 g	炭水化物 57.1 g	
19日 (水)		牛乳		牛乳			
		アーサージュシー	米 麦 こめ油	豚肉 豚三枚肉 あおさ チキアギ(大豆)	人参 ごぼう しいたけ	みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 花かつお	揚げ油② 大豆 ごま
		きびなごの シークアサーあんかけ	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	きびなご	赤パプリカ きゅうり 玉ねぎ	ぬちまーす シークアサー果汁 りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		人参しりしりー	こめ油 ごま油	豚肉 ツナ たまご	人参 いら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		紅チーズ	紅チーズ (小麦・たまご・乳・大豆)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 85.5 g	
20日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚汁	ごま油	豚肉 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 生姜 長ねぎ ごぼう こんにゃく	料理酒 花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		魚の塩こうじ焼き		鮭		塩こうじ 料理酒	
		じゃが芋いんげん炒め	じゃが芋 こめ油	ベーコン(豚)	人参 いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう	
		くだもの			オートー(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 85.5 g			
21日 (金)		牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
		ポトフ	じゃが芋	鶏肉 ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 セロリ しめじ キャベツ ブロッコリー	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
		ハンバーグきのこソース	こめ油 三温糖 かたくり粉	ハンバーグ (大豆・鶏・豚)	マッシュルーム 玉ねぎ トマトダイス	デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆)	
		フルーツヨーグルト	ナタデココ はちみつ	ヨーグルト(乳)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) バナナ		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 21.4 g	炭水化物 87.6 g	
勝連小・南原小欠食	24日 (月) 給食週間	牛乳		牛乳			
		黄人参のチャーハン	米 ごま油 こめ油	豚肉 ハム(豚・大豆・鶏)	玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油③ 大豆 ごま 小麦
		もずくと 山芋のみそ汁 	山芋	もずく 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	えのき	花かつお	
		魚のお茶天ぷら	小麦粉 かたくり粉 大豆油	ホキ たまご		ぬちまーす お茶	
		くだもの			あまさん(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 83.2 g	

欠食行事等	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
給食週間	25日 (火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		ソーキ汁 		豚ソーキ 昆布	大根 人参 生姜 小松菜	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす	
		タマナーちゃんぶるー	こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ 人参 なら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		大根葉ふりかけ	三温糖 白ごま	しらす 刻み昆布 糸けずり	大根葉	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
		くだもの			シークアサー(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 21.3 g	炭水化物 89.8 g	
26日 (水)	牛乳		牛乳				
	うるまーそば 	沖縄そば(小麦) こめ油		生姜 キャベツ 人参 もやし ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお ぬちまーす ポークブイヨン(豚)		
	照間ビーグ(い草)入り アガラサー	強力粉 粉黒糖	牛乳		ベーキングパウダー ビーグ粉 重曹		
	ハンダマとセイイカの みそ和え	三温糖 すりごま ねりごま	セイイカ 白みそ(大豆)	ハンダマ 人参 大根	りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 614 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 16.9 g	炭水化物 86.7 g		
	27日 (木)	牛乳		牛乳			
もずくパン 		もずくパン (小麦・大豆)					
黄金芋の クリームスープ 		黄金芋 じゃが芋 黄金芋ペースト 小麦粉 バター(乳) こめ油	鶏肉 脱脂粉乳 白いんげんペースト 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ セロリ しめじ パセリ コーン	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
くがに卵の オムレツ 		じゃが芋 こめ油	たまご ベーコン(豚) チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ほうれん草 トマトダイス	ぬちまーす こしょう		
たんかンドレッシングの サラダ		たんかンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)		キャベツ 大根 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価		エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 23.8 g	炭水化物 81.8 g		
28日 (金)	牛乳		牛乳				
	ぬちまーすごはん	米				ぬちまーす	
	ンブサー	三温糖 こめ油 かたくり粉	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆)	冬瓜 人参 小松菜 生姜 こんにゃく	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお		
	魚の照り焼き	三温糖 はちみつ	さば		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 おろし生姜		
	マーミナー ウサチー 	三温糖		ほうれん草 もやし きゅうり 人参	酢(小麦) シークアサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 78.9 g		
平敷屋小欠食	31日 (月)	牛乳		牛乳			
		オムライス	米 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム コーン	パプリカ粉 ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう	
		野菜のごまサラダ	ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆) 白ごま 三温糖	ツナ	大根 いんげん 人参 黄パプリカ	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 18.4	炭水化物 87.7 g	