

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いたします。



1月24日～31日

全国学校給食週間が
はじまりました！

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が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。


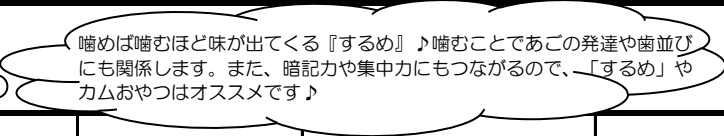

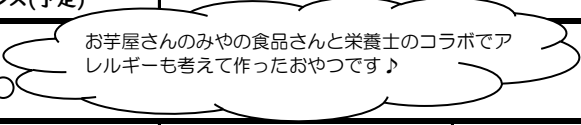

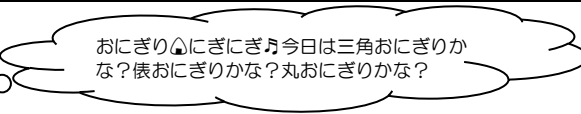

- ★おやつアレルギー表記➡《 》内に表記しています。 ※季節の果物は入荷状況によっては変更になる場合もあります。






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

1日に必要な栄養量(昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	73.9 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	
	4日(火)	*おまかせおにぎり	△おまかせおにぎり△ ※各幼稚園でおにぎりの内容が異なります。 *勝連: ちらし寿司 《小麦・大豆》 *南原: 梅とふりかけ 《大豆・小麦・りんご》 *具志川: 梅おにぎり 《小麦・大豆・りんご》					毎月おにぎりを入れて自分でおにぎり△おにぎりにぎみ握ることで、手指動作にも繋がっています。こども達も上手に好きな形に△おにぎり△にぎにぎ♪楽しんでにぎっています♪
	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	ポークブイヨン(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		
		*黒ごま黒糖きな粉	*黒ごま黒糖きな粉 《ごま・落花生・大豆》					
お弁当の日	6日(木)	*和菓子(雪花うさぎ) *お神酒(甘酒)	☆ おとそ会 ☆ *和菓子 《卵・大豆・山芋》 *お神酒(甘酒)					雪花うさぎの和菓子とお神酒(甘酒)で『おとそ会』です♪新年を迎え今年も「こども達が病気がなく笑顔ですくすくと育ちますように願いを込めて♡

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 ポークブイヨン(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	
		*クロワッサン *アンパンマンジュース	*クロワッサン 《小麦・卵・乳・大豆》 *アンパンマンジュース (ぶどうとりんご) 《りんご》				
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 ※3.4歳児:こしょうなし	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 *宮城島の芋ムーチャー			柿(予定)	お芋さんの「みやのさん」とコラボで作りました♡お芋も入って♪こども達にも大人気です♪	
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 ※3.4歳児:こしょうなし	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 チキンブイヨン(鶏)	
		ロールキャベツ ※3.4歳児:こしょうなし			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 チキンブイヨン(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)	
		*黄金芋天ぷら *きんかん	*黄金芋天ぷら 《小麦》 *きんかん			きんかんの食べ方分かるかな？	
お弁当の日	13日 (木)	*チーズカナッペ風 *ジョア(ストロベリー)	*チーズカナッペ風 { ・フランスパン《小麦》(1人…2枚付) ・ベビーチーズ《乳》 *ジョア(ストロベリー)《乳》				
14日 (金)		牛乳		牛乳			
		煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと(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)		
		*わかめおにぎり△ *クガニー	*わかめおにぎり *クガニー			シークァーサーの間は果皮が緑ですが、熟すると果皮が黄金色になることから『クガニー』と呼ばれています♪	

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
17日 (月)	牛乳			牛乳			
	五穀ごはん	米 五穀米					
	じゃが芋と さつまいものうま煮	じゃが芋 さつまい芋 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		糸げずり	白菜 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) シークァサー果汁 ぬちまーす	
	*するめ *温州みかん	*するめ 《イカ》 *温州みかん		 噛めば噛むほど味が出てくる『するめ』♪噛むことであごの発達や歯並びにも関係します。また、暗記力や集中力にもつながるので、「するめ」やカムおやつはオススメです♪			
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)		
	*大学芋	*大学芋 《ごま・小麦・大豆》		 お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボでアレルギーも考えて作ったおやつです♪			
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 シークァサーあんかけ	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 シークァサー果汁 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 なら	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)					
	*アップルパイ	*アップルパイ 《小麦・乳・卵・大豆・りんご》					
お弁当の日	20日 (木)	*若菜と梅しそおにぎり	*若菜と梅しそおにぎり 《ごま》		 おにぎり🍙にぎにぎ♪今日は三角おにぎりかな？俵おにぎりかな？丸おにぎりかな？		
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 ※3.4歳児:こしょうなし	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) パナナ		
	*きな粉大豆	*きな粉大豆 《小麦・大豆》					

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	
南勝原連小・幼欠食	24日(月) 給食週間	牛乳		牛乳			揚げ油③ 大豆 ごま 小麦	
		黄人参のチャーハン ※3.4歳児:こしょうなし	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 しょうゆ(小麦・大豆)		
		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 かつくり粉 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)			
		*昆べー *ひじきスティック	*昆べー *ひじきスティック 《小麦・乳》 こちらの昆べーも月するめに続くカムカムおやつにはオススメです♪					
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		
		タマナーちゃんぷるー	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 系けずり	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)			
		*アロエヨーグルト *ブルーネ	*アロエヨーグルト 《乳》 *ブルーネ ヨーグルトで腸内を整えて♪ ブルーネは鉄分豊富で貧血予防♪					
お弁当の日	26日(水)	牛乳		牛乳				
		うるまーそば 	沖縄そば(小麦) 汁					
		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)		
		*ぬちまーすの黄金芋揚げ *りんご 	*ぬちまーすの黄金芋揚げ *りんご 宮城県で作られたお『黄金芋』と『ぬちまーす』夢のコラボのおやつです♪ お芋やさんの「みやの」さんの協力のもと実現しました☆ 地産地消手作りおやつはこども達にも人気です♪					
		*胚芽ロールパン *ヤクルトハーフ	*胚芽ロールパン 《小麦・乳・卵》 *ヤクルトハーフ 《乳・大豆》					
お弁当の日	27日(木)	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 かつくり粉	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)		
		*カステラドーナツ	*カステラドーナツ 《小麦・卵・乳・大豆》					
具平敷川幼欠食	31日(月)	牛乳		牛乳				
		オムライス ※3.4歳児:こしょうなし	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)			
		*塩焼き大豆 *味付けいりこ	*塩焼き大豆 《大豆》 *味付けいりこ 《ごま》 こちらのおやつも月するめや昆布と同じカムカムおやつにはオススメです♪ 噛む力を大事にしたいですね♪					