



2月給食だより

うるま市給食センター第二調理場
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303



～栄養目標～
しょくもつせいののはたらきをしよう!



最も寒い季節となりました。温暖な気候の沖縄でも、風が冷たく感じます。体調を崩しやすくなりますので、健康管理には十分に気を付け『手洗い・うがい・バランスのよい食事』を心がけましょう。

食物せんいで**快便・快調(腸)!**

よく「快食、快眠、快便」が健康のひけつといわれます。「快便」とは、毎日きちんと気持ちよくうんちが出ることです。そのためには、うんちのもとになる食物せんいを食べ物からしっかりとることが大切です。それ以外にも、とりすぎや糖尿病の予防にもつながります。

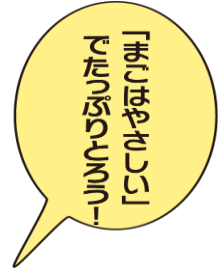
◆便秘の予防、腸を健康に保つ!

食物せんいが足りないと、うんちが出にくくなります。食物せんいはうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

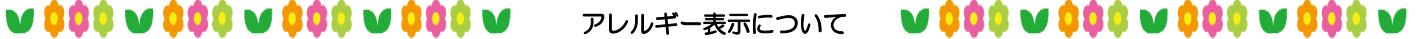
◆とりすぎや糖尿病を予防する!

食物せんいはおなかをいっぱいにしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

| 一日あたり食物せんいの目標量 (日本人の食事摂取基準より) | |
|----------------------------------|---------|
| 6～7歳 | 9g以上 |
| 8～9歳 | 10g以上 |
| 10～11歳 | 13g以上 |
| 成人 | 17g～21g |



| ま | こ | は | や | さ | し | い |
|---|---------|-----------|----|---|------------|-----|
| | | | | | | |
| 豆 | ごま (雑穀) | わかめ (海そう) | 野菜 | 魚 | しいたけ (きのこ) | いも類 |



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、「榊ぬちまーす」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(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 | | 揚げ油 | | |
| | | 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 | | | | | |
| 旧正月献立 | 1日 (火) | 牛乳 | 米 黒米 | 牛乳 | 椎茸 こんにゃく | 豚骨 花かつお | | | |
| | | 黒米ごはん | | 豚肉 黄かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆) | | | | | |
| | | イナムドッチ | | | | | | | |
| | | ひじきと野菜の豆腐あげ | ひじきと野菜の豆腐あげ(卵・小麦・大豆) | 豚肉 昆布 ちきあげ(大豆) | 切干大根 人参 こんにゃく | 醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚) シママース | | | |
| | | 千切りイリチー | 三温糖 こめ油 | | | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 666 kcal | たんぱく質 29.6 g | 脂質 23.8 g | 炭水化物 81.1 g | | | | |
| 2日 (水) | 牛乳 | メキシカンライス | 精白米 サラダ油(大豆) | 無添加ウインナー(豚) 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 赤パプリカ、黄パプリカ トマトジュース ピーマン | 醤油(小麦・大豆) ワインケチャップ ウスターソース カレー粉 ポークフィヨン(鶏・豚) シママース パプリカ粉 | | | |
| | | 彩り野菜のメンチカツ | サラダ油(大豆) | 彩り野菜とキャベツのミンチカツ(小麦・大豆・鶏・豚) | | | | | |
| | | 豆と野菜のサラダ | オリーブ油 三温糖 | ミックスビーンズ 白いんげん豆 鶏ささみチャック(鶏) | あお豆(大豆) 人参 大根 きゅうり コーン シークワーサー | 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす | | | |
| | | ブルーン | | | ブルーン | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 601 kcal | たんぱく質 21.5 g | 脂質 18.8 g | 炭水化物 83.7 g | | |

攝①大豆

| | 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 | 揚げ油 | |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | 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 | | | |
| 節分献立 | 3日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | ごはん | 米 |  | | | | |
| | | 白菜と肉団子の汁 | 春雨 | | 肉団子(小麦・牛・豚・鶏・大豆) | 小松菜 白菜 人参 長ねぎ 生姜 椎茸 | 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお | |
| | | いわしの生姜煮 | | | いわし生姜煮(小麦・大豆) |  | | |
| | | 野菜の彩り和え | 三温糖 ごま ごま油 | | 錦糸卵 紅麴ハム(豚・大豆) | もやし ほうれん草 大根 きゅうり 人参 | 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース | |
| | | 節分豆 |  | | 節分豆(大豆) | | | |
| | | 一食当たりの栄養価 | I補キ ⁺ - 617 kcal | たんぱく質 25.3 g | 脂質 21 g | 炭水化物 79.2 g | | |
| 4日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | コッペパン | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | | | | | |
| | レンズ豆入りシチュー | じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 大麦 小麦 | | ホキ あさり レンズ豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳 | 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム | ワイン ぬちまーす こしょう 豚骨 チキンブイヨン(鶏) | | |
| | 鶏肉のバジル焼き | | | 鶏肉 | バジル にんにく | 醤油(小麦・大豆) ワイン | | |
| | キャベツとコーンのソテー | ごめ油 | | 無塩せきベーコン(豚) | キャベツ 小松菜 玉ねぎ コーン 人参 しめじ | 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補キ ⁺ - 704 kcal | たんぱく質 37.1 g | 脂質 30.1 g | 炭水化物 67.5 g | | | |
| 7日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | |
| | 豚ばらと大根の煮つけ | じゃがいも ごめ油 三温糖 | | 豚肉 厚揚げ(大豆) 一口かまぼこ | 大根 人参 いんげん しいたけ 生姜 こんにゃく | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお シママース | | |
| | 干草卵焼き | | | 干草焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏) | | | | |
| | 手作りふりかけ | ごま アーモンド ごま油 三温糖 | | 高野豆腐(大豆) 糸けすり | 刻み高菜漬(大豆) ゆかり | 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす | | |
| | くだもの | | | | きんかん(よてい) | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I補キ ⁺ - 696 kcal | たんぱく質 25.7 g | 脂質 26.8 g | 炭水化物 85.2 g | | | | |
| 田場小5年生が考えたみそ汁 | 8日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | | |
| | | オリジナルみそ汁 | じゃがいも | | 豚肉 豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) | えのき 人参 大根 ねぎ | 花かつお  | |
| | | ちくわのマヨネーズ焼き | | | ちくわ 青のり粉 豆乳(大豆) | | エッグケアマヨネーズ(大豆)  | |
| | | からし菜と麩の炒め | 湿麩(小麦) ごめ油 | | 無塩せきベーコン(豚) | もやし からし菜 人参 玉ねぎ 木くらげ | 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす | |
| 一食当たりの栄養価 | I補キ ⁺ - 595 kcal | たんぱく質 23.2 g | 脂質 19.4 g | 炭水化物 78.9 g | | | | |
| 9日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ひじきご飯 | 精白米 サラダ油(大豆) | | 豚肉 油揚げ(大豆) ちぎあげ(大豆) ひじき 刻み大豆 | 人参 あお豆(大豆) 椎茸 | 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお | | |
| | 魚のナッツみそがけ | アーモンド 三温糖 | | ホキ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) | 生姜 | みりん 酒 | | |
| | ごまじゃこ和え | ごま 三温糖 ごま油 | | チリメン | キャベツ 人参 大根 きゅうり | 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす | | |
| | おさつスティック | おさつスティック | | | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I補キ ⁺ - 577 kcal | たんぱく質 28.5 g | 脂質 18.6 g | 炭水化物 71.6 g | | | | |
| 10日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | | | |
| | きのこ入りコーンスープ | でん粉 | | 高野豆腐(大豆) | しめじ えのき マッシュルーム クリームコーン コーン 玉ねぎ 人参 パセリ | 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(鶏・豚) 豚骨 ローリエ シママース こしょう | | |
| | タコミート | 三温糖 | | 牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆 | 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが | ケチャップ チリソース ピザソース(大豆・りんご) 赤ワイン ウスターソース ぬちまーす チリパウダー | | |
| | ポイルキャベツ | | | | キャベツ | | | |
| | スライスチーズ | | | スライスチーズ(乳) | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I補キ ⁺ - 672 kcal | たんぱく質 28.9 g | 脂質 24.1 g | 炭水化物 82 g | | | | |

| | 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 | 揚げ油 |
|--|----------------------|-------------------------|--|--|--|---|---|
| | | | 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 | | |
| バレンタイン献立  | 14日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油 大豆 小麦 鶏 豚 |
| | | スパゲティナポリタン | スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油 | 無添加ウインナー (豚) 豚肉 | 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく トマト | トマトソース (大豆) トマトピューレ ケチャップ ウスター ソース ワイン ポークブ イヨン (鶏・豚) | |
| | | ハートのコロッケ | ハートのコロッケ (小 麦・大豆・鶏・豚) サラ ダ油 (大豆) | | | | |
| | | ブロッコリーとナッツ のサラダ | アーモンド 三温糖 | 紅麴ハム (豚・大豆) | ブロッコリー 大根 人参 あお豆 (大豆) | エッグケアマヨネーズ (大豆) 醤油 (小麦・ 大豆) 酢 (小麦) シマ マース | |
| | | 焼きショコラ | 焼きショコラ (小麦・卵・乳・大豆) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給* - 547 kcal | たんぱく質 17.8 g | 脂質 29.1 g | 炭水化物 56.3 g | | |
| 田場小5年生が考えたみそ汁 | 15日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | |  |
| | | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | | 野菜ときのこのみそ汁 | じゃがいも | 豆腐 (大豆) 豚肉 わか め 白みそ (大豆) 赤み そ (大豆) | 玉ねぎ えのき 人参 | 花かつお | |
| | | 鯖のカレー焼き | 三温糖 | さば | 生姜 | 醤油 (小麦・大豆) カレー粉 みりん 酒 | |
| | | 鉄骨サラダ | 三温糖 ごま油 | 大豆 ひじき ちくわ ツナフレーク | 人参 キャベツ きゅうり シークワサー | 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給* - 595 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 17.9 g | 炭水化物 77 g | | |
| 16日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | |
| | わかめスープ | ごま ごま油 | わかめ | 大根 人参 長ねぎ | 醤油 (小麦・大豆) ぬ ちまーす チキンブイ ヨン (鶏) 花かつお | | |
| | にらまんじゅう | にらまんじゅう (豚・大豆・小麦・ごま・乳) | | | | | |
| | ブルコギ | でん粉 こめ油 三温糖 | 牛肉 厚揚げ (大豆) | 白菜 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ にら にんにく しょうが | 醤油 (小麦・大豆) 酒 コチジャン (大豆) ぬ ちまーす | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給* - 549 kcal | たんぱく質 21.1 g | 脂質 15.9 g | 炭水化物 77 g | | |
| 17日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | 鶏五目ごはん | 精白米 サラダ油 (大豆) | 鶏肉 油揚げ (大豆) | 人参 椎茸 ごぼう ねぎ こんにゃく | 花かつお ポークブイ ヨン (鶏・豚) 醤油 (小 麦・大豆) みりん 酒 ぬ ちまーす | | |
| | 厚揚げのアーサあんかけ | 三温糖 でん粉 | 厚揚げ (大豆) アーサ | えのき 玉ねぎ 人参 | 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお | | |
| | れんこんのごま和え | 練りごま ごま 三温糖 | 鶏ささみチャック (鶏) ちくわ | 人参 れんこん きゅうり 小松菜 | 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) | | |
| | とっとチーズ | | とっとチーズ (乳・ア モンド・ごま) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給* - 606 kcal | たんぱく質 28.4 g | 脂質 22 g | 炭水化物 71.3 g | | |
| 18日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | コッペパン | コッペパン (小麦・乳・ 大豆) | | | | | |
| | マッシュルームスープ | 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油 | 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 | マッシュルーム エリン ギ 玉ねぎ 人参 セロ リー パセリ | ホワイトルウ (小麦・ 乳・大豆・鶏・牛) チ キンブイヨン (鶏) 豚 骨 ローリエ ぬちまーす こしょう | | |
| | オムレツのソースがけ | 三温糖 | プレーンオムレツ (卵・ 小麦・大豆) | | ケチャップ デミグラス ソース (小麦・鶏) ウ スターソース | | |
| | じゃがいもとブロッコ リーのソテー | じゃがいも こめ油 | 無添加ウインナー (豚) | ブロッコリー 玉ねぎ 人 参 コーン にんにく | 醤油 (小麦・大豆) み りん ぬちまーす | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給* - 639 kcal | たんぱく質 29.3 g | 脂質 26.7 g | 炭水化物 67.5 g | | |

県産お菓子の魅力発信事業による無償提供です♪

| 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 | 揚げ油 | |
|------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|--------------------------|--|
| | | 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 | | | |
| 21日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | 中華麺 | 中華麺 (小麦・大豆) | | | | | |
| | みそラーメン (汁) | こめ油 ごま油 | 豚肉 なたとわかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆) | もやし 人参 椎茸 竹の子 長ねぎ にんにく 生姜 | ぬちまーす 酒 みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお 豚骨 ローリエ | | |
| | 紅芋まんじゅう | 紅芋まんじゅう (小麦・大豆・乳) | | | | | |
| | 大根炒め | 三温糖 こめ油 | 豚肉 ちきあげ (大豆) 昆布 | 大根 人参 いんげん こんにゃく | 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給* - 637 kcal | たんぱく質 30.9 g | 脂質 22.8 g | 炭水化物 73 g | | |
| 22日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | トマトリゾット | 米 オリーブ油 三温糖 | 鶏肉 無塩せきベーコン (豚) | キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パセリ | 豚骨 ポークフィヨン (鶏・豚) ワイン ケチャップ トマトピューレ トマトソース (大豆) ぬちまーす シママース | 揚③ 大豆 小麦 鶏 豚 | |
| | きびなごフライ | サラダ油 (大豆) | きびなごフライ (小麦) | | | | |
| | ベジタブルソテー | こめ油 | 無塩せきベーコン (豚) | カリフラワー ブロッコリー 大根 コーン 人参 あお豆 (大豆) | 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう | | |
| | アーモンド | アーモンド | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給* - 587 kcal | たんぱく質 28.6 g | 脂質 32.2 g | 炭水化物 44.4 g | | |
| 24日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | |
| | 冬瓜汁 | | 豚肉 白かまぼこ (大豆) | 冬瓜 椎茸 ねぎ こんにゃく 生姜 | 醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) | | |
| | 魚の和風あんかけ | 三温糖 でん粉 | たら | しめじ えのき 人参 ねぎ | 醤油 (小麦・大豆) みりん シママース 花かつお | | |
| | ごぼうのみそ炒め | ごま 三温糖 ごま油 こめ油 | 豚肉 厚揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆) | ごぼう 人参 いんげん 生姜 こんにゃく | 醤油 (小麦・大豆) みりん | | |
| | くだもの | | | みかん (予定) | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I補給* - 557 kcal | たんぱく質 28.4 g | 脂質 12.6 g | 炭水化物 80.2 g | | | |
| 25日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | |
| | 冬野菜カレー | 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 そぼろ大豆 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳 | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ほうれん草 カリフラワー かぼちゃ | カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) | 揚④ 大豆 小麦 鶏 豚 | |
| | ナッツとカエリの黒糖がらめ | でん粉 大豆油 アーモンド ごま 粉末黒糖 水あめ 三温糖 | カエリ 大豆 | | 醤油 (小麦・大豆) みりん | | |
| | くだもの | | | りんご (予定) | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給* - 704 kcal | たんぱく質 25.1 g | 脂質 22.2 g | 炭水化物 97.7 g | | |
| 28日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | |
| | 根菜汁 | さつまいも | 鶏肉 油揚げ (大豆) | 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく | 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお | | |
| | あやはし牛のハンバーグ  | でん粉 三温糖 | あやはし牛のハンバーグ (牛) | マッシュルーム にんにく | ケチャップ ウスターソース 醤油 (小麦・大豆) | | |
| | 白菜のおかかマヨ和え | 三温糖 | ちくわ 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 ヨネーズ (大豆) ぬちまーす | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給* - 653 kcal | たんぱく質 30.6 g | 脂質 21 g | 炭水化物 82.7 g | | |