

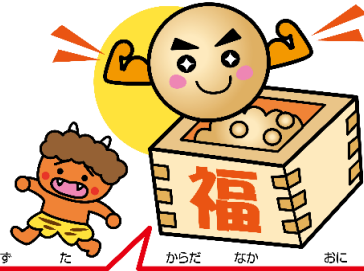
大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防



- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
 - オリゴ糖……………便秘予防
 - レシチン……………動脈硬化予防
 - サポニン……………抗酸化作用*
- *ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

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	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(厚生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
旧正月献立	1日(火)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		なかみ汁		豚なかみ 豚肉	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚)	
		魚の西京焼き	三温糖	さわら 西京みそ(大豆)		ぬちまーす みりん 料理酒	
		クープイリチー	三温糖 こめ油	刻み昆布 豚肉 チキアギ(大豆)	角切り大根 こんにゃく 人参	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		くだもの			たんかん(予定)		
		*ごま団子	*ごま団子 《ごま》 宮城島のお芋畑を持っているのみやの食品さんのお芋で作っています♪				
	2日(水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		じゃが芋のごまみそ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 すりごま	豚肉 厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		いかの照り焼き	三温糖 はちみつ	いか		みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒	
		キャベツのおかか和え	白ごま 三温糖	しらす 糸けずり	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		*宮城島の黄金芋 鬼まんじゅう	*宮城島の黄金芋鬼まんじゅう 《小麦》 お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボで作ったおやつです♪				

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	
お弁当の日	3日(木)	*かんたん恵方巻 *きな粉大豆	*かんたん恵方巻(のり・ごはん・油みそ) 《豚肉・大豆・ごま》 *きな粉大豆 《大豆・小麦》 今年の方角は「北北西」やや北です♪ 自分で恵方巻を巻けますよお♪					
立春	4日(金)	牛乳		牛乳				
		ナン	ナン(小麦・大豆)					
		キーマカレー	じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆	人参 玉ねぎ プルーンピューレ	おろしにんにく 赤ワイン カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) マドラスカレー(小麦・大豆・りんご) カレー粉 ウスターソース(大豆・りんご) ポークブイヨン(豚) ぬちまーす		
		とうもろこし			とうもろこし			
		チーズ入りサラダ	オリーブ油 三温糖	チーズ(乳) ハム(豚・大豆・鶏)	キャベツ 赤ピーマン ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
		くだもの			りんご(予定)			
		*和菓子(うぐいすかのこ)	*和菓子(うぐいすかのこ) ○○○		立春に生菓子を食べると縁起がイイといわれています♪今日はうるま市で有名な♪プティフルさんの手作り和菓子です♪			
7日(月)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 麦						
	あさりと卵のスープ ※3,4歳児:こしょうなし	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり たまご	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ	料理酒 チキンブイヨン(鶏) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう			
	厚揚げのチリソースかけ ※3,4歳児:チリソースなし	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	長ねぎ	ケチャップ チリソース 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)ぬちまーす			
	豚肉と野菜の オイスターソース炒め	三温糖 ごま油 かたくり粉	豚肉	人参 ビーマン 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ ぐわい	おろしにんにく 料理酒 オイスターソース ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
		*紅芋チップス *温州みかん	*紅芋チップス *温州みかん					
8日(火)	牛乳		牛乳					
	きつねうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと(大豆)	生姜 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚)			
		きつねもち(大豆)						
	じゃが芋とニラの炒め物	じゃが芋 三温糖 こめ油 ごま油	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 なら 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん			
	ソファール	ソファール (乳・ゼラチン)						
		*ジュージーおにぎり	*ジュージーおにぎり 《小麦・乳・豚肉・鶏肉・大豆》 					
9日(水)	牛乳		牛乳					
	里芋ごはん	米 麦 里芋 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	ねぎ ごぼう 人参 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお			
	魚のホイル焼き ※3,4歳児:こしょうなし	こめ油	ホキ	えのき しめじ	料理酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく			
	ほうれん草のごま和え	ねりごま すりごま 三温糖 ごま油		ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす			
	くだもの			いよかん(予定)				
			*レーズンロールパン *ベビーチーズ	*レーズンロールパン 《小麦・卵》 *ベビーチーズ 《乳》 ○○○		幼児期はまだ胃の大きさも小さいので、3食の食事で足りない栄養を補う食事として捕食=おやつがあります。なので甘いお菓子というのではなく、おにぎりやパン・お芋・ソーミンチャンプルーなどの種類やお野菜・果物・牛乳などを組み合わせて選んでみてください♪こどもにとっては身体と心の栄養になります♡		
お弁当の日	10日(木)	おまかせおやつ	※各幼稚園に確認をお願いします					

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
	14日 (月)	牛乳		牛乳			
		鮭ときのこのスパゲティ ※3.4歳児:こしょうなし	スパゲティ(小麦) オリーブ油	さけ ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ 小松菜 パセリ マッシュルーム	白ワイン しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポーグブイオン(豚)	
		ポテトとコーンの バジル焼き	じゃが芋 マヨネーズ(大豆)	チーズ(乳)	コーン	バジル粉 ホワイトソース(乳・大豆・小麦)	
		イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご) 三温糖		黄パプリカ 大根 人参 ブロッコリー きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		♡焼きショコラ♡	焼きショコラ (小麦・乳・大豆・ アーモンド・たまご)				
		*ヨーグルト *いちご♡	*ヨーグルト《乳》 *いちご		ヨーグルトで腸を整えてくれます♪ 季節のいちご♡と一緒にいただきます♪		
	15日 (火)	牛乳		牛乳			
		高菜ごはん	米 麦 白ごま こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	高菜漬(大豆) 人参 たけのこ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす 料理酒	揚げ油② 大豆 小麦
		ごぼうチップス	かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油		ごぼう	シママス	
		五目煮	三温糖 こめ油	大豆 鶏肉	大根 人参 生姜 いんげん こんにゃく レンコン しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		ミニトマト			ミニトマト		
		*フランスパン *ブルー *ジョア(プレーン)	*フランスパン《小麦》 *ブルー *ジョア(プレーン)《乳》		ジョアを飲んで腸を整えて♪ ブルーは鉄分豊富で貧血予防です♪		
	16日 (水)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
		野菜のハヤシ煮込み ※3.4歳児:こしょうなし	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー トマトダイス	おろしにんにく 赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ケチャップ ぬちまーす こしょう ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイオン(鶏)	
		魚のマスタードソースかけ ※3.4歳児:こしょうなし	コーンスターチ	さけ 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう 粒マスタード	
		ごぼうの甘酢サラダ	すりごま 三温糖 はちみつ オリーブ油		ごぼう きゅうり あお豆(大豆) 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		*すずめ *りんご🍏	*すずめ《イカ》 *りんご		『カミカミおやつ』 噛むことは「走る力・踏ん張る力・暗記する力」いろんなイイ事に繋がります♪		
(勝連幼) 体験給食	17日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		具だくさんみそ汁	じゃが芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 小松菜 キャベツ	花かつお	
		ちくわの磯辺焼き	マヨネーズ(大豆)	ちくわ(大豆) 糸げずり 青のり		しょうゆ(小麦・大豆)	
		もやしと豆腐の炒め物	こめ油	豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			みかん(予定)		
△おまかせおにぎり△	※各幼稚園に確認お願いします			毎月おにぎりを自分でにぎりにぎることで、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△にぎりにぎ♪楽しんでにぎっています♪			
	18日 (金)	牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 玄米				
		すきやき	三温糖 こめ油	牛肉 豆腐(大豆)	白菜 ほうれん草 えのき 人参 長ねぎ 系こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		にらたまご		にらたまご(たまご)			
		大根の梅酢和え	すりごま 三温糖	ツナ 糸げずり	大根 きゅうり もやし 人参	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) 梅肉(りんご・大豆)	
		*さつま芋春巻き *小魚&ごま	*さつま芋春巻き《小麦》 *小魚&ごま《ごま》		お芋さんの「みやのさん」とコラボで作りました♡ ♪こども達にも大人気です♪		

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
21日 (月)	牛乳			牛乳			揚げ油③ 大豆 小麦
	もずくそば	もずく麺(小麦・大豆) こめ油		豚肉 かまぼこ(大豆)	キャベツ 人参 もやし ねぎ 生姜	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)	
	根菜のかき揚げ	紅芋 黄金芋 小麦粉 大豆油		ちきあぎ(大豆) たまご	ごぼう くわい 人参 にら	ぬちまーす	
	くだもの				いちご(予定)		
	*タンナファンクルー *豆乳	*タンナファンクルー 《小麦・卵・乳》 *豆乳 《大豆》		昔ながらのタンナファンクルー豆乳との味も抜群です♪			
22日 (火)	牛乳			牛乳			揚げ油① 大豆
	ココア揚げパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) 大豆油 三温糖				ココア ミルクココア(大豆)	
	マッシュルームスープ ※3.4歳児:こしょうなし	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳) こめ油		鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	チリコンカン ※3.4歳児:こしょうなし チリパウダー・チリミックスなし	三温糖 こめ油		金時豆 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽 ブルーベリー	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ チリパウダー チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう	
	菜果サラダ	フレンチドレッシング イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご)			キャベツ りんご 人参 きゅうり バイン缶		
*焼き芋 *きんかん	*焼き芋 *きんかん		きんかんの食べ方分かるかな？				
(具志川幼) 体験給食 (南原幼)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	じゃが芋の黒糖みそ煮	じゃが芋 粉末黒糖 こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 生姜 小松菜 こんにゃく しいたけ	花かつお みりん ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	ししゃものみりん焼き			ししゃも		みりん 料理酒	
	梅ふりかけ	白ごま 三温糖		ひじき 糸けずり		ゆかり粉 カリカリ梅 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	くだもの					いよかん(予定)	
	△おまかせおにぎり△ ☆おまかせおやつ☆	※各幼稚園に確認をお願いします					
25日 (金)	牛乳			牛乳			
	ウッチンライス	米 麦 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)		鶏肉	人参 玉ねぎ からし菜 マッシュルーム しいたけ	白ワイン おろしにんにく ウコン粉 カレー粉 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	スパニッシュオムレツ ※3.4歳児:こしょうなし	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	
	キャベツといんげんソテー ※3.4歳児:こしょうなし	オリーブ油		ベーコン(豚)	キャベツ いんげん 人参 しめじ コーン	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	アーモンド *タンカン *五穀かりんとう	アーモンド *タンカン *五穀かりんとう 《小麦・ごま》		今が旬のタンカン♪季節のものは栄養も美味しさも抜群です♪			
28日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	マーボー豆腐 ※3.4歳児:豆板醤なし	かたくり粉 こめ油 ごま油		豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華 赤だし(大豆・鶏)	人参 玉ねぎ にら たけのこ きくらげ しいたけ 生姜	おろしにんにく ケチャップ テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) オイスターソース ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ポークブイヨン(豚) 料理酒	
	しゅうまい	しゅうまい(小麦・大豆・鶏・豚)					
	いかとわかめの中華和え	三温糖 ごま油 白ごま		セーイカ わかめ	人参 大根 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークァーサー果汁	
	*昆貝 *シークァーサーゼリー	*昆貝 *シークァーサーゼリー 《オレンジ》		昆貝♪するめに続くカムカムおやつにはオススメです♪			