



# 2月給食だより



## 大豆のよさを見直そう!



## 2月の献立♪



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。

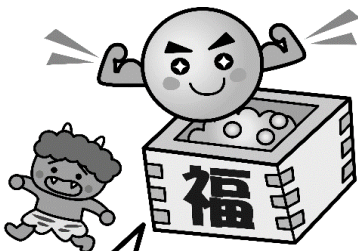
☆2/17(木)・24(木)

与勝中3年生へ特別給食を予定しています(^)/

与勝第二中の3年生は3月に予定しています。  
お楽しみに♪

### 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
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※



※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、表示義務食品・推奨食品あわせて28品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。

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)は、漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。
- ★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「(株)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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
旧正月 1日(火)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	なかみ汁		豚中身 豚肉	しいたけ こんにゃく しょうが	料理酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	魚の昆布巻き	三温糖	魚の昆布巻き	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん りんご酢(りんご) 料理酒(小麦) 花かつお	
	ヌンクラー	三温糖 米油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	だいこん にんじん からしな	シママース みりん ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
	一食当たりの栄養価	I初キ - 576 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 12.2 g	炭水化物 90 g	
2日(水)	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	米 五穀米				
	冬瓜のみそ煮	三温糖 米油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	冬瓜 にんじん こまつな しょうが こんにゃく	料理酒(小麦) みりん 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
	れんこん入り平つくね	大豆油	れんこん入り平つくね (小麦・鶏・大豆)			揚げ油② ◎小麦 ◎乳 ◎大豆
	キャベツのおかか和え	三温糖 白ごま ごま油	ちくわ 糸けずり	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I初キ - 703 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 94.8 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		
3日 (木)	牛乳		牛乳			
	梅肉入り炊き込みごはん	米 米油	豚肉 油揚げ(大豆)	しいたけ にんじん ごぼう からしな	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 梅肉(大豆・りんご) カリカリ梅 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	いわしのつみれ汁		いわしつみれ (卵・小麦・魚介類)	にんじん 大根 長ねぎ しょうが たけのこ しいたけ	料理酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば)	
	たまごと豆腐のしんじょ	たまごと豆腐のしんじょ(卵・小麦・大豆・えび・かに)				
	節分豆		節分豆(大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補キ - 684 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 22.2 g	炭水化物 87.6 g	
4日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	ビーフストロガノフ	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	牛肉 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム しめじ トマト缶	赤ワイン おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ チキンフィヨン(鶏) デミグラス(小麦・大豆・牛・鶏・ 豚・せうけい) ぬちまーす こしょう ハヤシルウ(小麦・大豆・牛)	
	とうもろこし			とうもろこし		
	フルーツポンチ	カラフルボール		みかん缶 バイン缶 黄桃缶(もも) キューピー缶 ナタデココ	シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価	I補キ - 832 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 136.4 g	
7日 (月)	牛乳		牛乳			
	煮込みうどん	冷凍うどん(小麦) 三温糖 米油	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆)	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな 生姜 長ねぎ 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす チキンフィヨン(鶏) 花かつお	
	チーズちくわの磯辺揚げ	小麦粉 大豆油	チーズちくわ(乳・大豆) 青のり粉 たまご			揚げ油③ ◎小麦 ◎乳 ◎大豆
	大根のわさび和え	三温糖		だいこん にんじん	特濃酢(小麦) わさび粉 ぬちまーす	
	うまかつ十	うまかつ十(小麦・アーモンド・ごま・大豆)				
	一食当たりの栄養価	I補キ - 525 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 58.2 g	
8日 (火)	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
	ボルシチ	じゃがいも 三温糖 オリーブ油	豚肉 ウィンナー(豚) 白いんげん豆 生クリーム(乳)	にんじん たまねぎ キャベツ 大根 ビーツ トマト缶	赤ワイン おろしにんにく ポークフィヨン(豚) 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)	
	ホキのマスタード焼き	マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご) パン粉(小麦・大豆)	ホキ切り身 チーズ(乳)		ぬちまーす こしょう マスタード パセリ缶	
	くだもの			いちご(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 768 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 28.7 g	炭水化物 88.5 g	
9日 (水)	牛乳		牛乳			
	中華おこわ	米 もち米 米油 ごま油	豚肉 えび あさり	にんじん グリンピース たけのこ しいたけ	料理酒(小麦) ポークフィヨン(豚) みりん しょうゆ(小麦・大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏) ぬちまーす こしょう 花かつお	
	もずくスープ		もずく 絹ごし豆腐(大豆) 鶏肉 錦糸卵	にんじん しょうが 青ねぎ	花かつお チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・ごま・大豆・豚)				
	くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 669 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 16.7 g	炭水化物 98.7 g	
10日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	のっぺい汁	里芋 でん粉	鶏肉	大根 にんじん 青ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば) ぬちまーす	
	豚肉豆腐	米油 三温糖	豚肉 沖縄豆腐(大豆)	にんじん しめじ 長ねぎ 糸こんにゃく いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす 花かつお	
	カミカミふりかけ	白ごま 三温糖	しらす 糸けずり 細切昆布 塩こんぶ(小麦・大豆)		特濃酢(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			いよかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 715 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 15.1 g	炭水化物 108.8 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		
♡ バレンタインデー♡	14日 (月)	牛乳		牛乳			
		リゾット	米 麦 無塩バター(乳)	鶏肉 ベーコン(豚) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ	白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 片ツブ(鶏)	
		ブロッコリーソテー	米油	ウインナー(豚)	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏・大豆)				
		焼きショコラ	焼きショコラ(小麦・卵・乳・大豆・アーモンド)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 628 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 32 g	炭水化物 60.5 g		
15日 (火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	キムチ肉じゃが	じゃがいも 三温糖 米油	豚肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら 生姜 糸こんにゃく しいたけ	おろしにんにく 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす キムチの素(りんご・いか・大豆)		
	枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい(大豆・鶏・豚・小麦・乳)					
	こんにゃく寒天の中華和え	ごま油 三温糖 白すりごま	錦糸卵 鶏ささみ	こんにゃく寒天 にんじん きゅうり もやし きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 730 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 117.7 g		
16日 (水)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび					
	大根のそぼろ煮	米油 三温糖 でん粉	鶏ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	しょうが 大根 にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす		
	さばのシークワーサー あんかけ	三温糖 でん粉	さば切り身		ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) シークワーサー果汁		
	しそひじき	しそひじき(小麦・大豆)					
	くだもの			りんご(予定)			
一食当たりの栄養価	I補給 - 836 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 30.3 g	炭水化物 104.3 g			
与中 3-1・ 3-2 特別給食	17日 (木)	牛乳		牛乳			
		なかよしパン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
		ベジタブルスープ	じゃがいも ABCマカロニ(小麦)	ベーコン(豚) 鶏肉	大根 玉ねぎ にんじん パセリ セロリ しめじ コーン	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
		タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト(乳)		カレー粉 ぬちまーす こしょう 白ワイン おろしにんにく 片ツブ パプリカ粉 チリパウダー	
		コールスロー	コールスローレタス (卵・大豆) マネー(たまご・大豆・ りんご) 三温糖		キャベツ きゅうり にんじん	こしょう	
		ブルー			ブルー		
	オレンジジュース	オレンジジュース(乳ツ)					
	クロワッサン	クロワッサン(小麦・乳・卵・大豆)					
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶	赤ワイン ケチャップ こしょう デミグラス(小麦・大豆・牛・鶏・ 豚・セリナ) ウスター(大豆・りんご) おろしにんにく ぬちまーす		
	手作りグラタン	じゃがいも 米油 パン粉(小麦・大豆) マカロニ(小麦)	ベーコン(豚) チーズ(乳) 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草	ホワイトソース(小麦・乳・大豆) ぬちまーす こしょう		
えびフライ	えびフライ(小麦・大豆・えび)						
アセロラゼリー	三温糖 アセロラジュース		ナタデココ みかん缶 黄桃缶(もも) いちご	アガー			
チーズケーキ	どちらか	チーズケーキ(卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン)					
チョコケーキ		チョコケーキ(卵・乳・小麦・大豆)					
一食当たりの栄養価	I補給 - 706 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 29.6 g	炭水化物 76.9 g			
ぬちぐすい献立	18日 (金)	牛乳		牛乳			
		ハワイヤ入りジューシー	米 米油	大豆 豚肉 ホーク(豚・鶏) 油揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)	ハワイヤ からしな 生姜 にんじん しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚) 料理酒(小麦)	
		うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお	
		まぐろの生姜焼き	三温糖	まぐろ		おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦)	
		ドライフルーツ			ドライマンゴー(予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 783 kcal	たんぱく質 40.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 115 g			

揚げ油④  
◎小麦  
◎乳  
◎大豆  
◎鶏

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			
	ゆかりごはん	米			ゆかり粉	
	肉汁	じゃがいも	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	だいこん にんじん 青ねぎ しょうが	みりん 料理酒(小麦) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
	ちきなーチャンプルー	湿麩(小麦) 米油	豚肉 ベーコン(豚) 厚揚げ(大豆) たまご	からしな にんじん もやし	シママース ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	ちんすこう	小麦粉 ラード(大豆) ヨートン(大豆) 三温糖				
	一食当たりの栄養価	I補キ - 802 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 24.3 g	炭水化物 110.9 g	
22日 (火)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン	中華めん(小麦・大豆) 米油 ごま油	豚ひき肉 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・鶏)	にんじん もやし 長ねぎ コーン にんにく しょう が	料理酒(小麦) ポークフィヨン(豚) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酢(小麦)	
	セイカの酢の物	ごま油 三温糖 白ごま	セイカ切り身	きゅうり キャベツ にんじん だいこん	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) シークワサー果汁	
	あべ川芋	紅芋 大豆油 粉黒糖 三温糖	きな粉(大豆)			揚げ油① ◎大豆
	一食当たりの栄養価	I補キ - 741 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.6 g	炭水化物 96.8 g	
	24日 (木)	牛乳		牛乳		
あみパン		給食パン (小麦・乳・大豆)				
カレースープ		ABCマカロニ(小麦)	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンフィヨン(鶏) カレー粉	
チーズハンバーグ		チーズハンバーグ (小麦・乳・大豆・鶏・牛・豚)				
ブロッコリーのごまサラダ		胡麻ドレッシング(小麦・ ごま・大豆) 三温糖 ルリチリミドレッシング	ツナ	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン 大根	シークワサー果汁	
ヨーグルト		ヨーグルト (乳・ゼラチン)				
与中 3-3 3-4 3-5 特別給食	オレンジジュース	オレンジジュース(オレンジ)				
	クロワッサン	クロワッサン (小麦・乳・卵・大豆)				
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマ ン マッシュルーム トマト缶	赤ワイン ケチャップ こしょう デミタス(小麦・大豆・牛・鶏・ 豚・ゼラチン) カスタード(大豆・りんご) おろしにんにく ぬちまーす	
	手作りグラタン	じゃがいも 米油 パン粉(小麦・大豆) マカロニ(小麦)	ベーコン(豚) チーズ(乳) 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草	ホワイトソース(小麦・乳・大豆) ぬちまーす こしょう	
	えびフライ	えびフライ (小麦・大豆・えび)				
	アセロラゼリー	三温糖 アセロラジュース		ナタデココ みかん缶 黄桃缶(もも) いちご	アガー	揚げ油② ◎大豆
	チーズケーキ	チーズケーキ (卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン)				
	チョコケーキ	チョコケーキ (卵・乳・小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価	I補キ - 691 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 90.7 g		
25日 (金)	牛乳		牛乳			
	豚丼	米 押麦 三温糖 米油	豚肉 錦糸卵	生姜 玉ねぎ にんじん にら こんにゃく	おろしにんにく 料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	きのこのみそ汁	じゃがいも	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん 青ねぎ しめじ えのきたけ 椎茸	花かつお みりん	
	ごぼうのごま和え	白ねりごま 白すりごま 黒すりごま 三温糖	ひじき	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	くだもの			いよかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 761 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 18 g	炭水化物 117.8 g	
28日 (月)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	麻婆大根	三温糖 米油 ごま油 でん粉	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大 豆) 赤だし(大豆・鶏)	だいこん にんじん たまねぎ にら しょうが しいたけ	おろしにんにく 料理酒(小麦) カスタード(小麦) ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ポークフィヨン(豚) ぬちまーす	
	中華風たまご焼き	ごま油	卵 かにかまぼこ ツナ	きくらげ にんじん 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(豚)	
	バンバンジー	棒々鶏ドレッシング(小麦・ ごま・ゼラチン・大豆・ 鶏・豚) 白すりごま	鶏ささみ	キャベツ もやし きゅうり にんじん		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 764 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 23.3 g	炭水化物 106 g	