



1月給食だより

うるま市津堅学校給食調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

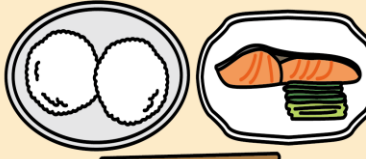
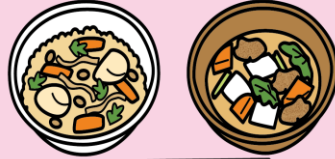

新年賀謹

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



1月24日~30日は 全国学校給食週間です 学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

<p>明治 22 年ごろ</p>  <p>おにぎり 塩ザケ 漬物</p>	<p>大正 12 年ごろ</p>  <p>五色ごはん 栄養みそ汁</p>	<p>昭和 17 年ごろ</p>  <p>すいとんのみそ汁</p>
--	--	---

<p>昭和 22 年ごろ</p>  <p>ミルク (脱脂粉乳) トマトシチュー</p>	<p>昭和 27 年ごろ</p> <p>コッペパン ミルク (脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム</p> 
--	--

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

<p>昭和 40 年ごろ</p> <p>ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃</p> 	<p>昭和 51 年ごろ</p> <p>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</p> 
---	--

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。



- ★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。

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		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	
6 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	お雑煮	白玉団子,麩	かまぼこ	小松菜,だいこん,しいたけ,みつば,しょうが	みりん,料理酒,ぬちまーす,しょうゆ,花かつお,昆布だし
	松風焼き	パン粉,ごま	鶏ひき肉,たまご,白みそ	玉ねぎ	
	紅白なます	グラニュー糖,オリーブ油		だいこん,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 592 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 12.3 g	炭水化物 90.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 704 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 13.2 g	炭水化物 111.6 g
10 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	納豆みそ		納豆,赤みそ	にんじん,ねぎ	
	ゆずの香りすまし汁		鶏肉	にんじん,だいこん,えのき,しめじ	花かつお,昆布だし,しょうゆ,みりん,ゆずパウダー
	もすくてんぷら	小麦粉,サラダ油	もすく,たまご	にんじん,玉ねぎ,にら	
	みかん			みかん	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 580 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 14.6 g	炭水化物 87 g
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 685 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.1 g	炭水化物 106.8 g	
11 (水)	牛乳		牛乳		
	二色揚げパン	コッペパン,サラダ油,三温糖,黒糖,アーモンド粉	きな粉,脱脂粉乳,ココア		
	ヌードルスープ	でん粉,サラダ油,パスタ	鶏肉	マッシュルーム,にんじん,玉ねぎ,セロリ,小松菜	料理酒,ぬちまーす,こしょう
	魚のトマトチーズ焼き	マヨネーズ	ホキ,チーズ	トマト	ぬちまーす,こしょう
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 588 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 24.5 g	炭水化物 59.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 727 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 28.6 g	炭水化物 78.3 g
12 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	沖縄風みそ汁		豆腐,豚肉,麦みそ,赤みそ	もやし,キャベツ,だいこん,にんじん	花かつお
	きびなごのてんぷら	小麦粉,サラダ油	きびなご,たまご		ぬちまーす,こしょう
	もすくの酢の物	三温糖	もすく	きゅうり	酢,しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 615 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 78.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 768 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 107 g
13 (金)	牛乳		牛乳		
	やきうどん	ごま,ごま油,うどん	豚肉,ちくわ,かつお節	キャベツ,もやし,にんじん,にら,にんにく	こしょう,しょうゆ
	かき卵汁	でん粉	たまご,豆腐	玉ねぎ,ほうれん草,えのき,こねぎ	しょうゆ,花かつお
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	ぬちまーす
	くだもの			未定	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 501 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 42.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 571 kcal	たんぱく質 42.1 g	脂質 22 g	炭水化物 49 g

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
			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	
世界の料理	16 (月)	牛乳		牛乳		
		コッペパン	コッペパン			
		アイントフスープ	オリーブ油	鶏肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,いんげん,セロリ	鶏ガラ,ぬちまーす,みりん,こしょう,しょうゆ
		手作りソーセージ	オリーブ油	豚肉,たまご	にんにく,玉ねぎ,セロリ	ぬちまーす,こしょう,ナツメグ,セージ,白ワイン
		ドイツ風ポテトサラダ	じゃがいも,オリーブ油,三温糖	無添加ベーコン	玉ねぎ,ブロッコリー	ぬちまーす,マスタード
		一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 554 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 63.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 633 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 73.6 g
17 (火)	牛乳		牛乳			
	チャーハン	こめ,むぎ,サラダ油	豚肉,たまご	にんじん,竹の子,きくらげ,にんにく	料理酒,ぬちまーす,こしょう	
	わかめスープ	サラダ油,ごま	わかめ,牛肉	長ねぎ	料理酒,鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす	
	もずくの春巻き	三温糖,ごま油,でん粉,サラダ油	豚肉,もずく,油揚げ	もやし,にんじん,にら,しょうが	しょうゆ,料理酒,ぬちまーす	
	春雨と野菜の中華和え	三温糖,ごま,はるさめ	ツナ	きゅうり,パパイア,にんじん	酢,しょうゆ,マスタード,ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 623 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 23.9 g	炭水化物 72.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 795 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 27.3 g	炭水化物 101.9 g	
18 (水)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	根菜の味噌汁	さつまいも	赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん,れんこん,しいたけ,しめじ,長ねぎ	花かつお	
	さばのカレー竜田揚げ	でん粉,サラダ油	さば		料理酒,しょうゆ,カレー粉	
	わかめときゅうりの和え物	三温糖,ごま油	わかめ,ツナ	きゅうり,にんじん,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 640 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 87.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 801 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 26.5 g	炭水化物 103.4 g	
19 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	ビーンズミネストローネ	じゃがいも	ミックスビーンズ,無添加ベーコン	トマト,にんじん	鶏ガラ,ぬちまーす	
	デミグラスハンバーグ	パン粉,無塩バター,三温糖	豚肉,牛ひき肉,豆腐,ソイミール,たまご	玉ねぎ	ナツメグ,ぬちまーす,こしょう,デミグラスソース,クチャップ,ウスターソース,赤ワイン	
	マッシュポテト	じゃがいも	生クリーム	玉ねぎ,にんにく	ぬちまーす,こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 685 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 24 g	炭水化物 86.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 864 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 27.6 g	炭水化物 117.2 g	
20 (金)	牛乳		牛乳			
	ゆかりご飯	こめ,ごま			ゆかり	
	みそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん	花かつお	
	筑前煮	サラダ油,三温糖	鶏肉	だいこん,ごぼう,れんこん,たけのこ,にんじん,こんにゃく,いんげん,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん,花かつお	
	おしるこ	三温糖,白玉団子	小豆		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 760 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 14.8 g	炭水化物 119.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 921 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 16.4 g	炭水化物 157.3 g	
23 (月)	牛乳		牛乳			
	雑穀ごはん	こめ,雑穀				
	根菜ときのこのカレー	サラダ油,じゃがいも	豚肉,豚レバー	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,しめじ,マッシュルーム,エリンギ,えのき	料理酒,トマトピューレー,カレールウ,カレー粉,ウスターソース,鶏ガラ	
	白菜とリンゴのサラダ			はくさい,りんご,きゅうり,にんじん	フレンチドレッシング	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 632 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 94.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 755 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 20.8 g	炭水化物 116.9 g	

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
			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	
学校給食週間	24 (火)	牛乳		牛乳		
		セーフアン	こめ,三温糖	たまご	しいたけ,からしな,にんじん,きくらげ,しょうが	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ,花かつお,昆布だし,しょうゆ,ぬちまーす
		ミヌダル	三温糖,ごま,ねりごま	豚ロース		料理酒,しょうゆ,みりん
		大根の梅酢漬け	三温糖,サラダ油		だいこん	梅びしお,りんご酢
		ちんすこう	小麦粉,三温糖,ラード			ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 672 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 28.7 g	炭水化物 75.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 915 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 37.5 g	炭水化物 107.1 g
学校給食週間	25 (水)	牛乳		牛乳		
		クファージュシー	こめ,こめサラダ油	豚肉,かまぼこ	にんじん,こねぎ	しょうゆ,料理酒,みりん
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー,豚肉,赤みそ	玉ねぎ,にんじん	花かつお
		ミミガーさしみ		ミミガー,甘口白みそ	きゅうり,もやし	酢
		たんかん			たんかん	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 718 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 13.5 g	炭水化物 109.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 740 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 14.3 g	炭水化物 108.9 g
学校給食週間	26 (木)	牛乳		牛乳		
		沖縄そば		豚肉,かまぼこ	しょうが,こねぎ	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお,豚だし骨
		タマナーチャンブルー		厚揚げ	キャベツ,にんじん,にら	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ
		ジーマーミ豆腐	くずでん粉,水あめ	ピーナッツ		花かつお,しょうゆ,みりん
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 765 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 38.4 g	炭水化物 72.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 831 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 39.6 g	炭水化物 82.7 g
		学校給食週間	27 (金)	牛乳		牛乳
クープージュシー	こめ,こめサラダ油			細切昆布,かまぼこ	にんじん,ごぼう,にら	しょうゆ,ぬちまーす,みりん,料理酒,花かつお
ソーキ汁				豚肉,昆布	だいこん,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
千切りイリチー	サラダ油,三温糖			豚肉,細切昆布	にんじん,にら,千切大根	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
サーターアングギー	小麦粉,グラニュー糖,サラダ油			たまご,牛乳		ベーキングパウダー
一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 613 kcal			たんぱく質 26.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 80.1 g
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 712 kcal			たんぱく質 30 g	脂質 23.1 g	炭水化物 94.3 g
学校給食週間	30 (月)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		アーサ汁		アーサ,豆腐		しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		うじら豆腐	三温糖,サラダ油	豆腐,キングクリップ,たまご,ごま	にんじん,しいたけ,きくらげ	ぬちまーす
		切り干し大根サラダ	三温糖		小松菜,キャベツ,にんじん,千切大根	しょうゆ,酢,ぬちまーす,和風ドレッシング
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 589 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 82 g
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 701 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 20.1 g	炭水化物 101.2 g
学校給食週間	31 (火)	牛乳		牛乳		
		セサミトースト	食パン,無塩バター,グラニュー糖,ごま			
		トマトとたまごのスープ	パン粉	たまご	トマト,玉ねぎ,はくさい,にんじん,セロリ,パセリ	ぬちまーす,チキンコンソメ,鶏ガラ
		豚肉のマスタードソース		豚肉,生クリーム	マッシュルーム,えのき,玉ねぎ,にんにく	白ワイン,ぬちまーす,こしょう,白ワイン,マスタード
		くだもの			ネーブル	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 691 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 29.7 g	炭水化物 70.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 797 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 34.1 g	炭水化物 81.7 g