



こんげつ きゅうしょく めくく ひょう 今月の給食目標	きゅうしょく かんが 給食について考えよう	うるまし学校給食センター与勝調理場 TEL 978-3522 FAX 978-3555
--------------------------------	--------------------------	------------------------------------------------

## 謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに三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。

### みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

#### ● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

#### ● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

#### ● お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

#### ● 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。



#### ● 準備をする人

給食当番さん



### 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 (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、4～5回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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。

1食当たりの栄養価（小学校）基準値	エネルギー	650Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
1食当たりの栄養価（中学校）基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

行事等	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	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		
1/7 七草	6 (金)	牛乳		牛乳			
		うちなー野菜の七草がゆ	米 麦 こめ油	豚肉	人参 カンダバー 大根葉 ほうれん草 クレソン 小松菜 からし菜 フーチパー	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす かつお節	
		レンコン入りつくね		レンコン入りつくね (小麦 鶏 大豆)			
		白和え	白ねりごま 白すりごま 三温糖	豆腐(大豆) ツナ みそ(大豆)	人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		たい焼き	たい焼き(小麦 大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 525 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 18.7 g	炭水化物 65.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 576 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.3 g	炭水化物 72.1 g	
10 (火)	10 (火)	牛乳		牛乳			
		なかよしパン	パン(小麦 乳 大豆)				
		かぼちゃひき肉フライ	大豆油	かぼちゃひき肉フライ (小麦 大豆 豚)			
		具だくさんクラムチャウダー	じゃがいも 麦 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 あさり 白いんげん豆 生クリーム(乳)	人参 玉葱 しめじ セロリ マッシュルーム パセリ	おろしにんにく 白ワイン こしょう ぬちまーす 鶏豚だし	油1回目 大豆
		くだもの			オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 654 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 89.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 778 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 26.2 g	炭水化物 108.3 g	
鏡開き	11 (水)	牛乳		牛乳			
		五穀ごはん	米 五穀米				
		厚焼きたまご		厚焼きたまご(たまご さば)			
		きんぴらごぼう	白ごま 白すりごま 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく きくらげ いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 七味唐辛子(ごま) かつお節	
		白みそ雑煮	もち 里芋	鶏肉 油揚げ(大豆) なると(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 小松菜	かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 87.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 728 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物 108.6 g	
12 (木)	12 (木)	牛乳		牛乳			
		ひじきごはん	米 麦 三温糖 こめ油	鶏肉 ひじき 油揚げ(大豆) ちくわ	ごぼう 人参 椎茸 あお豆(大豆)	かつお節 みりん 醤油(小麦 大豆) 酒 ぬちまーす	
		さばの照り焼き	三温糖 水あめ	さば		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん	
		からだポカポカきのこ汁	片栗粉	豆腐(大豆)	しめじ えのき なめこ 人参 玉葱 こんにゃく いら 生姜	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす 煮干しだし(さば) かつお節	
		くだもの			みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 21.9 g	炭水化物 77.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 739 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 25.2 g	炭水化物 93.4 g	
彩小5年欠食	13 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		冬野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉	大根 人参 玉葱 セロリ しめじ ほうれん草 かぼちゃペースト ブルーベリー	おろしにんにく おろし生姜 カレー(小麦 牛 鶏 大豆) カレー粉 ウスターソース 鶏豚だし ぬちまーす	
		豆のシークワサーサラダ	白ごま 三温糖	ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニー	あお豆(大豆) コーン きゅうり	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) シークワサー果汁 ぬちまーす	
		チーズ		チーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 88.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 26.5 g	炭水化物 110.9 g	
彩小5年欠食	16 (月)	牛乳		牛乳			
		コッパン	パン(小麦 乳 大豆)				
		チリコンカン	こめ油	金時豆 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆	玉葱 ピーマン 人参 トマト缶	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース ぬちまーす	
		ふわふわたまごのチキンスープ	じゃがいも パン粉(小麦 大豆)	鶏肉 たまご	玉葱 マッシュルーム パセリ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 鶏だし	
		フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	黄桃(もも) みかん パイン アロエ		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 84.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 729 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 22 g	炭水化物 98.2 g	

行事等	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	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		
おむすびの日	17 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 糸かつお みそ(大豆)	ねぎ	おろし生姜 みりん 酒	
		おむすびのり		のり			
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉葱 椎茸 人参 長葱 こんにゃく いんげん 生姜	かつお節 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		ししゃものみりんしょうゆ焼き		ししゃも		みりん 醤油(小麦 大豆) 酒	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 17.3 g	炭水化物 95.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 756 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 18.5 g	炭水化物 116.8 g			
18 (水)	牛乳		牛乳				
	八丁みその煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆) みそ(大豆) 八丁みそ(大豆)	人参 玉葱 白菜 長葱 椎茸	みりん 醤油(小麦 大豆) かつお節		
	春菊のツナあえ	ノンエッグマヨネーズ	ツナ	春菊 小松菜 もやし コーン	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす シークワサー果汁	油2回目 大豆 小麦 豚	
	紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 513 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 55.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 27.5 g	炭水化物 60.7 g		
食育の日	19 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		銀鮭の黒糖しょうが焼き	はちみつ 黒糖	銀鮭		醤油(小麦 大豆) みりん おろし生姜 ぬちまーす	
		シマナーチャンプルー	こめ油	豚肉 豆腐(大豆)	からしな もやし 人参	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		うるまのまーさん汁		チキアギ(大豆) みそ(大豆)	うるま市産野菜	かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 73.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 710 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 20.6 g	炭水化物 93.1 g	
20 (金)	牛乳		牛乳				
	中華おこわ	米 もち米 白ごま ごま油 三温糖 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 竹の子 椎茸 グリーンピース	鶏だし 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす		
	あつあげの肉みそあんかけ	こめ油 三温糖 ごま油 片栗粉	厚揚げ(大豆) 鶏肉 大豆 みそ(大豆)	玉葱 いら	おろし生姜 おろしにんにく みりん 醤油(小麦 大豆)		
	中華ミルクスープ	春雨	鶏肉 加工乳	人参 チンゲン菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) かつお節		
	くだもの			みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 76.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 773 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 30 g	炭水化物 94 g			
給食週間 高小・勝小欠食	23 (月)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		ソーキ汁		豚肉 結び昆布 みそ(大豆)	大根	醤油(小麦 大豆) 鶏豚だし かつお節	
		とうふチャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) ツナ	人参 キャベツ もやし からしな 	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		黄金芋の手作り蒸しケーキ	黄金芋 小麦粉 グラニュー糖 こめ油 	脱脂粉乳 たまご 加工乳		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 16.3 g	炭水化物 94.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 751 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 17.8 g	炭水化物 112.3 g			
給食週間	24 (火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		もずくぎょうざ		もずくぎょうざ(豚 小麦 大豆 ごま)			
		セイイカとハンダマのウサチ 	白ごま アーモンド粉 三温糖	セイイカ みそ(大豆)	大根 きゅうり もやし 人参 ハンダマ 	酢(小麦) ぬちまーす	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 みそ(大豆)	人参 にんにく葉	かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 560 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 17.2 g	炭水化物 76.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 719 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.8 g	炭水化物 100.3 g			

行事等	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	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		
給食週間 与二中1年欠食	25 (水)	牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 玄米				
		ミヌダル	黒すりごま 三温糖	豚肉			醤油(小麦 大豆) みりん 酒 おろし生姜
		チヂキの みそ炒め 	三温糖 こめ油	チキアギ(大豆) ツナ みそ(大豆)	人参 大根 からしな		みりん ぬちまーす かつお節
		冬瓜のすりながし汁	片栗粉	鶏肉	冬瓜 人参 えのき 生姜 ねぎ		醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 572 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 74.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 673 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 92.9 g	
給食週間 与二中1年欠食	26 (木)	牛乳		牛乳			
		クープジュシー 	米 麦 三温糖 こめ油	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸		醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節
		グルクンの シークワサーあんかけ 	片栗粉 小麦粉 大豆油 三温糖	グルクン	赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱		シークワサー果汁 酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)
		イナムドウチ		豚肉 黄かまぼこ(大豆) みそ(大豆)	こんにゃく 竹の子 椎茸		鶏豚だし かつお節 ポークブイオン(豚)
		くだもの			たんかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 76.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 23.9 g	炭水化物 88.2 g	
給食週間 与小・平小・南小欠食	27 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ヌンクグラー 	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) チキアギ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 鶏豚だし かつお節
		ミミガーの ごまみそあえ	白ねりごま 三温糖	豚耳皮 みそ(大豆)	もやし きゅうり からしな		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす
		手作り大根葉ふりかけ	三温糖 白ごま	しらす 昆布 糸かつお	大根葉		醤油(小麦 大豆) みりん かりかり梅 酢(小麦)
		ひとくち黒糖	黒糖				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 20.4 g	炭水化物 80.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 710 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 22.9 g	炭水化物 99.3 g			
与小・平小・南小欠食	30 (月)	牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 玄米				
		いわしのごましょうゆかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖 白ごま	いわし			醤油(小麦 大豆) みりん おろし生姜
		あつあげとじゃがいものそばろ煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉 大豆	玉葱 人参 長葱 生姜		醤油(小麦 大豆) みりん かつお節
		ほうれん草のみそ汁		みそ(大豆)	ほうれん草 大根 白菜 人参 えのき		かつお節
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 83.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 26.2 g	炭水化物 104.7 g	
与小・平小・南小欠食	31 (火)	牛乳		牛乳			
		さつまいも入り 洋風たきごみごはん	米 麦 さつまいも バター(乳) こめ油	ベーコン(豚) チーズ(乳)	人参 玉葱 マッシュルーム コーン		鶏だし 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう
		オムレツのトマトソースかけ	三温糖	オムレツ(たまご 小麦 大豆)	トマト缶 セロリ		赤ワイン ケチャップ 中濃ソース(りんご)
		豆乳のポタージュ	じゃがいも こめ油 乳不使用マーガリン(大豆) コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳(大豆)	人参 玉葱 しめじ		チキンブイオン(鶏) 鶏豚だし ぬちまーす こしょう
		冷凍みかん			冷凍みかん		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 91.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 107 g	

油3回目  
大豆  
小麦  
豚・ごま

油4回目  
大豆  
小麦  
豚・ごま