



こんげつ 今月の給食目標	きゅうしょく 給食について考えよう	うるまし うるまし市立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。

### 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、「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日に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	------	-------	----	-------	------	-------

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		
4(水)		*カステラ	*カステラ 《たまご・小麦・乳・大豆》				
5(木)		*やさしいふりかけおにぎり	*やさしいふりかけおにぎり△ (ごはん・やさしいふりかけ)				
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 フーチバー	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)				
		*和菓子(雪の結び) *クガニー *お神酒(甘酒)	*和菓子(雪の結び) 《たまご》 *クガニー *お神酒(甘酒) 	  <p>おとそ…屠蘇散(とそさん)という生薬を漬け込んだみりんやお酒で、若い人から順番に飲んでいくと、1年間家族みんなが健康に過ごせるといわれています。今日は各園で、季節の和菓子とお神酒・クガニー(フルーツシークワーサー)も添えてお正月の行事おとそ会をします。お神酒は甘酒にしています。</p>			
おとそ会 							
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 ※幼稚園：こしょうなし	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コンスターチ	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)		
		*焼き芋  *ミニフィッシュ 	*焼き芋  *ミニフィッシュ 	 <p>お芋を生産している「みやのさん」のご協力のもと♪宮城島で大切に育てた紅芋です♪焼き芋は食物繊維が豊富です♪おやつにぴったりですよ♪</p>			
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 ※幼稚園：七味唐辛子なし	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	
		*プリン・ア・ラ・モード風	*プリン・ア・ラ・モード風 (プリン🍮・みかん缶) 《乳・たまご・大豆》				
【与那城幼稚園・体験給食会】	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 にら 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)		
		*セルフタンカンジャムサンド *豆乳	 <p>*セルフタンカンジャムサンド 【・食パン…《小麦・乳》 ・タンカンジャム…《りんご》 *豆乳 《大豆》</p> <p>子ども達は自分でできる事が大好きです♡今回は食パンに県産のたんかんジャムを自分でぬってサンドして食べます♪ みんな上手にできるかな？</p>				
13 (金)	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 ブルーンピュレ	おろしにんにく おろし生姜 カレールー(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	
		豆のシークワーサーサラダ	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) シークワーサー果汁 ぬちまーす	
		チーズ		チーズ(乳)			
		*するめイカ *りんご 	*するめイカ *りんご 	 <p>噛めば噛むほど味が出てくる『するめ』♪噛むことであの発達や歯並びにも関係します。また、暗記力や集中力にもつながるので、「するめ」やカムおやつはオススメです♪</p>			

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		
16 (月)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	パン(小麦 乳 大豆)					
	チリコンカン ※幼稚園 チリソース・チリパウダーなし	こめ油	金時豆 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆		玉葱 ビーマン 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 ※幼稚園：こしょうなし	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		
	*黄金芋のシナモンシュガー	*黄金芋のシナモンシュガー					
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	
	*プルーン入りアップルパイ	*プルーン入りアップルパイ 《たまご・小麦・りんご》					
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 シークワーサー果汁	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					
	*あずきおこわ	*あずきおこわ (お米・もち米・あずき・白ごま)					
〔食育の日〕 〔南原幼稚園・体験給食会〕 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	
	*レーズン入り おからのカップケーキ	*レーズン入りおからのカップケーキ 《たまご・小麦・乳・大豆・バナナ》。○○		JAおきなわ勝連女性部の方のご協力のもと♪おからが入った、食物繊維たっぷりの手作りおやつです♪			
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 にら	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 ※幼稚園：こしょうなし	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)		
	*炒り大豆 *昆べー	*炒り大豆 *昆べー ○○○		炒り大豆のカミカミおやつです♪指でつまんで口に入れてしっかり噛む♪このつまむという手指動作も大事です♪昆べーと一緒にみかみ体操♪カミカミ♪			
高江洲幼欠食 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	
	*フランスパン *はちみつ *きんかん	*フランスパン 《小麦》 *はちみつ *きんかん		きんかんの食べ方分かるかな？			

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 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		
《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	
		*あまのり佃煮のおにぎり	*あまのり佃煮のおにぎり△ (ごはん・のり佃煮) 《小麦・大豆》			おにぎり△にぎにぎ♪今日は三角おにぎりかな? 俵おにぎりかな?丸おにぎりかな?	
《給食週間》	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	
		チデーコの 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	
		*ヨーグルト *バナナ	*ヨーグルト《乳》 *バナナ		JAおきなわ勝連女性部の方のご協力のもと♪新メニュー登場です♪ 津堅島のにんじんも入っているので、こども達にも大人気の手作りおやつです♪		
お弁当 の日	26 (木)	*津堅島産にんじんスコーン	*津堅島産にんじんスコーン 《乳・小麦・大豆》				
《給食週間》	27 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ヌンクーグラー	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)	
		*宮城島産黄金芋の天ぷら *王林	*宮城島産黄金芋の天ぷら 《小麦》 *王林 《りんご》		お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボでアレルギーも考えて作ったおやつです♪		
南原幼・具志川幼・与那城幼 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	油4回目 大豆 小麦 豚・ごま
		あつあげとじゃがいものそぼろ煮	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	
		*黒豆きな粉クリーム セルフロールサンド	*黒豆きな粉クリームセルフロールサンド ・ロールパン…《小麦・たまご・乳》 ・黒豆きな粉クリーム…《乳・大豆・ごま》		うるま市にあるスターベーカリーさんのパンは、手作りでふわふわ していてとても美味しいパンです♪		
31 (火)	31 (火)	牛乳		牛乳			
		さつまいも入り洋風 たきこみごはん ※幼稚園：こしよなし	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 こしよ	
		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 ※幼稚園：こしよなし	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	チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし ぬちまーす こしよ	
		冷凍みかん			冷凍みかん		
		*アーモンドミニフィッシュ *ブルーベリージョア	*アーモンドミニフィッシュ 《アーモンド・ごま》 *ブルーベリージョア 《乳》				