



2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

しよくじ

みなお



食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



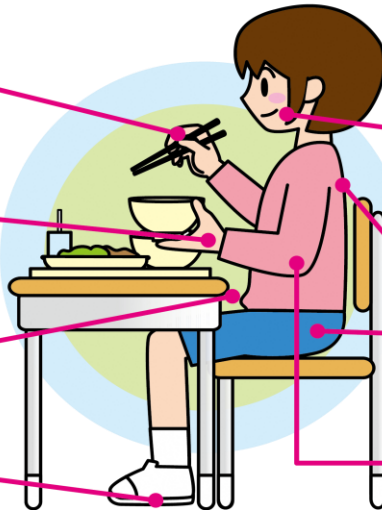
おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。



クチャクチャと音をさせない。
食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。



2月3日は節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



- ★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。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物
1食当たりの栄養価(中学校) 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

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
		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 (水)	牛乳		牛乳		
	むぎごはん	こめ,むぎ			
	コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん,玉ねぎ,コーン,長ねぎ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ
	チャブチェ	ビーフン,サラダ油,三温糖,ごま油	豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,にら,赤パプリカ	料理酒,しょうゆ,みりん,こしょう
	コンナムル	三温糖,ごま油	ごま	きゅうり,もやし,コーン,にんじん	しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 665 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 17.9 g	炭水化物 101.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 767 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 20 g	炭水化物 120.3 g	
2 (木)	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン			
	ごぼうのポタージュスープ	無塩バター,小麦粉	牛乳	ごぼう,玉ねぎ,にんじん	チキンコンソメ,ぬちまーす
	チキンチャップ	でん粉,こめ油,三温糖	鶏肉	玉ねぎ	ケチャップ,ウスターソース,チキンコンソメ
	ピーズサラダ	マヨネーズ,三温糖	ミックスピーズ	キャベツ,きゅうり,あお豆	りんご酢,レモン果汁,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 647 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 27.7 g	炭水化物 68.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 743 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 31.6 g	炭水化物 79.6 g	
3 (金)	牛乳		牛乳		
	セルフのりまき	こめ,あわ	のり,スティック納豆		
	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,ゆず	花かつお,昆布だし,しょうゆ,みりん
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉,でん粉,大豆油	ちくわ,青のり		ぬちまーす
	白菜のごまあえ	すりごま,三温糖		はくさい,きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ
	福豆		大豆		
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 634 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18 g	炭水化物 89 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 716 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 19.2 g	炭水化物 103.7 g	
6 (月)	牛乳		牛乳		
	黒米ごはん	こめ,黒米			
	ゆし豆腐		ゆし豆腐,白みそ,赤みそ	小松菜	花かつお
	にんじんシリシリー	サラダ油	ツナ,たまご	にんじん,玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,花かつお
	いか天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	イカ,たまご		ぬちまーす,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 686 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 23.8 g	炭水化物 83.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 818 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 27.4 g	炭水化物 103.2 g	
7 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	春雨スープ	はるさめ	わかめ	にんじん,玉ねぎ,ほうれん草	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ
	酢豚	小麦粉,でん粉,サラダ油,三温糖,でん粉	豚肉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ	料理酒,みりん,りんご酢,ケチャップ,しょうゆ
	大根ナムル	三温糖,ごま油,ごま		にんじん,もやし,だいこん,きゅうり	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 628 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 17.5 g	炭水化物 93.7 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 747 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 115.7 g	
8 (水)	牛乳		牛乳		
	もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖	もずく,豚肉,牛ひき肉,鶏レバー	小松菜,玉ねぎ,にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお
	すまし汁		がんもどき	にんじん,とうがん,しいたけ,こねぎ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 591 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 74.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 753 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 23 g	炭水化物 102.5 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
			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	
リクエスト (木)	9	牛乳		牛乳		
		しあわせスイーツプール	コッペパン,無塩バター,グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご		
		にんじんポタージュ	じゃがいも,こめ,無塩バター	牛乳,生クリーム	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ,ぬちまーす
		スパニッシュオムレツ	じゃがいも	たまご,無添加ハム,プロセスチーズ	玉ねぎ,赤パプリカ,プロッコリー,グリーンピース	しょうゆ
		切り干し大根のベーコンソテー		無添加ベーコン	切り干し大根,にんじん,小松菜,にんにく	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 791 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 35.3 g	炭水化物 86 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 919 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 40.9 g	炭水化物 100.8 g
リクエスト (金)	10	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		もずくのすまし汁		もずく,豆腐	たけのこ,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
		さばの梅酢竜田揚げ	三温糖,でん粉,サラダ油	さば		梅びしお,料理酒,みりん
		いんげんのおかか和え		糸けすり	にんじん,インゲン	和風ドレッシング
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 644 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 22 g	炭水化物 74.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 815 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 24.9 g	炭水化物 103 g
リクエスト (月)	13	牛乳		牛乳		
		あわご飯	こめ,あわ			
		豆腐ときのこのチゲスープ	サラダ油	鶏肉,豆腐	えのき,しめじ	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ,キムチの素,中華だし,鶏ガラ
		チンジャオロース	サラダ油,三温糖	牛肉	赤パプリカ,たけのこ	しょうゆ,料理酒,ウスターソース,みりん,中華だし
		3色野菜の中華和え	三温糖,ごま油,ごま		きゅうり,だいこん,赤パプリカ	しょうゆ
		くだもの			くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 638 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 85.6 g
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 755 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 105 g		
リクエスト (火)	14	牛乳		牛乳		
		オムライス	こめ,オリーブ油	鶏肉,たまご	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	こしょう,ぬちまーす
		ABCマカロニスープ	じゃがいも,サラダ油,マカロニ	ミックスビーンズ	プロッコリー,にんじん,玉ねぎ,セロリ,にんにく	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう,みりん,鶏ガラ
		ごぼうとナッツのブラウニー	三温糖,小麦粉,チョコレート,無塩バター,黒糖,アーモンド	たまご,牛乳,くるみ	ごぼう	しょうゆ,ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 698 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 25 g	炭水化物 91.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 885 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 28.4 g	炭水化物 124.2 g
		リクエスト (水)	15	牛乳		牛乳
あわご飯	こめ,あわ					
鶏のお汁				鶏肉,昆布	とうがん,にんじん,小松菜	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
マグロの香味焼き	ごま油			まぐろ	にんにく,しょうが	しょうゆ,酢
もずくの酢の物	三温糖			もずく	もやし,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,花かつお
一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 606 kcal			たんぱく質 34.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 79.2 g
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 698 kcal			たんぱく質 36.1 g	脂質 16 g	炭水化物 98 g
リクエスト (木)	16	牛乳		牛乳		
		みそラーメン	中華めん	豚肉,わかめ,赤みそ,白みそ	もやし,きくらげ,竹の子,にんじん,コーン,長ねぎ,にんにく,しょうが	花かつお,鶏ガラ
		野菜の塩昆布和え	ごま,三温糖	塩昆布,糸けすり	はくさい,いんげん,にんじん	しょうゆ,酢
		ひとくち肉まん		ミニ肉まん		
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 551 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 13 g	炭水化物 78.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 656 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 13.8 g	炭水化物 98.2 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
			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	
	17 (金)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		豚汁	じゃがいも	豚肉,豆腐,赤みそ,甘口白みそ	ごぼう,にんじん,こんにゃく,長ねぎ	花かつお
		五目卵焼き		たまご,豆腐,ツナ	にんじん,しいたけ,小松菜	ぬちまーす,しょうゆ
		こんにゃくきんぴら			糸こんにゃく,にんじん,ごぼう	しょうゆ,みりん
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 747 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 26 g	炭水化物 93.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 891 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 30 g	炭水化物 115.5 g
世界の料理 ポルトガル	20 (月)	牛乳		牛乳		
		アローショ・デ・フランゴ	こめ,むぎ,オリーブ油	鶏肉,無添加ベーコン	にんにく,玉ねぎ,エリンギ,コーン	白ワイン,ぬちまーす,こしょう
		ソパ・デ・ペドラ	オリーブ油	金時豆,ウインナー	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
		パステイス・デ・バカリヤウ	じゃがいも,でん粉,サラダ油	すけとうだら	玉ねぎ,パセリ	料理酒,ぬちまーす,こしょう
		チーズサラダ	オリーブ油,三温糖	チーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,シークワーサー果汁	ぬちまーす,こしょう,マスタード
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 688 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 18.8 g	炭水化物 105.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 870 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 140.1 g
	21 (火)	牛乳		牛乳		
		あわご飯	こめ,あわ			
		シカムドゥッチ	サラダ油,こんにゃく	豚肉,かまぼこ	しいたけ,とうがん,しょうが,ねぎ	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		魚のもみじ焼き	マヨネーズ	ホキ	にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう
		ほうれん草の白和え	白ごま	豆腐	ほうれん草,にんじん	しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 576 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 15.8 g	炭水化物 77.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 695 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 17.8 g	炭水化物 95.2 g
	22 (水)	牛乳		牛乳		
		コッペパン	コッペパン			
		シチュー	じゃがいも,サラダ油	鶏肉,生クリーム,牛乳	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	ホワイトルウ,ぬちまーす,こしょう
		フレンチサラダ	オリーブ油,三温糖		キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ぬちまーす,酢,こしょう
		くだもの			ネーブル	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 618 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 25.2 g	炭水化物 72.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 713 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 28.5 g	炭水化物 84.4 g
	24 (金)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		豆ときのこのビーフシチュー	無塩バター	牛肉,ミックスビーンズ	しめじ,しいたけ,マッシュルーム,玉ねぎ	赤ワイン,トマトピューレ
		かぼちゃサラダ	マヨネーズ		ブロッコリー,玉ねぎ,かぼちゃ	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 694 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 21 g	炭水化物 93.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 825 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 23.6 g	炭水化物 115 g
			27 (月)	牛乳		牛乳
麦ごはん	こめ,むぎ					
わかめスープ				わかめ,ごま,豆腐	かいわれだいこん	ぬちまーす,鶏ガラ
八宝菜	でん粉			豚肉,イカ,うすら卵	にんじん,玉ねぎ,はくさい,たけのこ,きくらげ,しいたけ,にんにく,しょうが	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ,鶏ガラ,中華だし
いもかりんとう	大豆油,三温糖,さつまいも					
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 549 kcal			たんぱく質 20.6 g	脂質 13.8 g	炭水化物 83.2 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 700 kcal			たんぱく質 24.8 g	脂質 15 g	炭水化物 113.1 g
リクエスト	28 (火)	牛乳		牛乳		
		牛丼	こめ,三温糖	和牛肉	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,しょうが	花かつお,しょうゆ,みりん
		きのこのすまし汁			えのき,しめじ,はくさい,にんじん,長ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		くだもの			りんご	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 539 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 60 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 616 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 70.1 g