

☆今月の目標☆  
大豆の栄養について知ろう

2月になりました。2月は、冬から春への季節の変わり目を意味する節分があります。節分を過ぎると暦の上では春になります。まだまだ冷え込みが続きますが、食事をしっかり食べて体調を崩さぬようにしましょう。

## 平敷屋小5年生が考えたみそ汁が登場します！

12月に平敷屋小学校5年生の食育授業で、栄養バランスのよいみそ汁の実を考えました。  
グループごとに考えたみそ汁の実の内容を選定し、5年生オリジナルみそ汁ができました。みそ汁の名前は「いいなみそ汁」です！  
2月2日(木)の給食として登場しますので、ぜひご家庭でも、みそ汁の内容を聞いてみてくださいね♪



献立名も5年生が考えました！

【いいなみそ汁のアピールポイント】

- ・寒くなってきたので、風邪予防に効果的な野菜をいれました。
- ・うま市で育てられている食材や旬の食材などを使用しました。
- ・「もち」を入れて炭水化物をとりました。
- ・白ごまは、黒ゴマよりも甘みがあるので白ごまを実としていれました。
- ・「いいなみそ汁」と名付けました。

### 「いいなみそ汁」



## 岩手の食をおあげんせ♪ (めしあがれ)



うま市は平成24年に、岩手県盛岡市と友好都市提携を結びました。給食センターでは、提携10周年を迎えたことを記念し、岩手県盛岡市大慈寺小学校と交流給食を実施します。相互の郷土料理や特産品を使用した給食を提供し、児童生徒の食文化の知識を深めることをねらいとしています。ぜひご家庭においても岩手県の料理についてお話を聞いてみてくださいね♪

### 岩手の郷土料理・特産品を使った料理

- ・6日(月) 雑穀カレー
- ・7日(火) 岩手まるごとごはん、すいとん
- ・8日(水) せんべい汁、鶏のりんごソースかけ、きりせんしょ
- ・9日(木) 盛岡じゃじゃめん
- ・10日(金) 星ごはん、鮭の南部焼き



### 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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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、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ください。
- ★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。






うま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555



1日に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

### ★おやつアレルギー表記▶◀ ◯内に表示しています。

欠食行事等	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		
	1日(水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		豚肉と豆の煮込み	こめ油 じゃが芋 小麦粉 三温糖 マーガリン(乳・大豆)	豚肉 豚レバー 金時豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ	おろしにんにく 赤ワイン こしょう ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 鶏だし ぬちまーす	
		とうもろこし			とうもろこし		
		彩りナッツサラダ	アーモンド 三温糖 クリーミードレッシング オリーブ油	ツナ	人参 大根 ブロccoli	マスタード シークアサー果汁 醤油(小麦・大豆)	
		*焼きいも *たんかん	*焼きいも *たんかん	<p>今が旬のタンカン♪季節のものは栄養も美味しさも抜群ですぞ♪</p>			
お弁当の日	2日(木)	*豆腐入り レーズンスコーン	*豆腐入りレーズンスコーン 《小麦・乳・大豆》	<p>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♪レーズンも細かく切って入っているので、こども達にも大人気の手作りおやつです♪</p>			

欠食行事等	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			
 2月3日は節分です 3日(金) 		牛乳		牛乳			揚げ油① 大豆	
		人参ごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 生姜 ごぼう あお豆(大豆)	花かつお 鶏だし 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす		
		いわしのつみれ汁		いわしつみれ(たまご・小麦・大豆・魚介類)	人参 大根 長ねぎ 生姜 たけのこ しいたけ	酒 ぬちまーす 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 煮干しだし(さば)		
		ちくわの磯辺天ぷら	大豆油	ちくわの磯辺天ぷら(小麦・大豆)	2023年の恵方は『南南東』です♪			〇〇
		節分豆		節分豆(大豆)				
	*かんたん月恵方巻	*かんたん月恵方巻(ごはん・のり・納豆) 《小麦・大豆》						
 6日(月) 岩手の食をおあげんせ♪		牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		雑穀カレー	もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ピーマン ブルーンピューレ	おろしにんにく ワイン カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 鶏だし ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす		
		ゆで卵		たまご				
		ピクルス風サラダ	グラニュー糖		大根 人参 きゅうり 赤パプリカ	りんご酢(りんご) こしょう ぬちまーす シークァーサー果汁		
	*りんご* *するめイカ	*りんご* *するめイカ		噛めば噛むほど味が出てくる『するめ』♪噛むことであご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♪				
 7日(火)		牛乳		牛乳				
		岩手まるごとごはん	米 麦 三温糖 白ごま こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 ごぼう しめじ 系こんにゃく あお豆(大豆)	おろし生姜 みりん 酒 醤油(小麦・大豆)		
		ひつつみ	ひつつみ(小麦)	鶏肉	大根 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜	花かつお だし昆布 ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆)		
		ワカメと野菜の和え物	三温糖 ごま油	ワカメ ツナ	人参 もやし 白菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークァーサー果汁		
		*胚芽ロールパン *国産のみかんジャム	*胚芽ロールパン《小麦・たまご・乳》 *国産のみかんジャム			うるま市にあるスターベーカリーさんのパンは、手作りしてふわふわしていてとても美味しいパンです♪		
 8日(水)		牛乳		牛乳				
		里芋たきこみごはん	米 麦 里芋 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 しいたけ しめじ ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお		
		せんべい汁	南部せんべい(小麦)	鶏肉	人参 白菜 ごぼう 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお だし昆布		
		鶏肉のりんごソースかけ	三温糖 かたくり粉	鶏肉	りんごピューレ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん おろしにんにく		
		きりせんしょ	きりせんしょ(小麦・大豆)					
	*あじまん(今川焼)	*あじまん(今川焼あんこ) 《小麦・大豆》						
お弁当の日	9日(木)	*宮城島産黄金芋と紅芋のかき揚げ *きんかん	*宮城島産黄金芋と紅芋のかき揚げ《小麦・ごま》 *きんかん					
			きんかんの食べ方分かるかな？					
 10日(金)		牛乳		牛乳				
		星ごはん	米 黒米 もちきび					
		豚肉と豆腐のすき煮	三温糖 こめ油	豚肉 豆腐(大豆)	白菜 いんげん 人参 玉ねぎ えのき しいたけ 系こんにゃく	花かつお みりん 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
		さけの南部焼き	白ごま	さけ		酒 おろし生姜 みりん しょうゆ(小麦・大豆)		
		くだもの			たんかん(予定)			
	*しそひじきおにぎり	*しそひじきおにぎり(ごはん・しそひじき)《小麦・大豆》						
		こども達も自分で「にぎにぎ」するおにぎりが大好きです♪ぜひお家でも一緒に「にぎにぎ」してみてください♪						

欠食行事等	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			
13日 (月)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	米 麦						
	かき玉汁	じゃが芋 かたくり粉		鶏肉 豆腐(大豆) わかめ たまご	長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
	焼きししゃも			ししゃも		酒		
	筑前煮	三温糖 こめ油		鶏肉 ちくわ(大豆)	人参 大根 生姜 ごぼう たけのこ こんにやく いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
	くだもの				シードレス(予定)			
		*大学芋 《小麦・大豆・ごま》。○○		お芋を生産しているみやのさんのご協力のもと♪宮城県で大切に育てた紅芋を使ったおやつです♪				
14日 (火)	牛乳			牛乳				
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油		ウインナー(豚) 豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム トマトビュレ トマトダイス	おろしにんにく 鶏豚だし デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース		
	ハート♡ハンバーグ			ハート型ハンバーグ (大豆・鶏・豚)				
	スイートポテトサラダ	さつま芋 はちみつ ノンエッグマヨネーズ クリーミードレッシング		ベーコン(豚) ヨーグルト(乳)	人参 きゅうり レーズン	ぬちまーす		
		*お米deガトーショコラ 《大豆》		お米を使って、ココアで作られた、アレルギーは大豆だけのおやつです♪				
15日 (水)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	米 麦						
	ミヨックク	ごま油 白ごま		ワカメ 牛肉	人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん おろしにんにく 花かつお ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	揚げ油② 大豆 小麦	
	春巻き	大豆油 春巻き(小麦・豚・大豆)						
	ホイコーロー	三温糖 かたくり粉 こめ油		豚肉 みそ(大豆)	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ もやし	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース(大豆) テンメンジャン(小麦・ 大豆・ごま) ぬちまーす		
	*いよかん *カミカミ北海道黒豆	*いよかん *カミカミ北海道黒豆 《大豆》		カミカミおやつ「黒豆」です♪噛むことでお口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、カムことはとてもいいことです♪				
16日 (木)	牛乳			牛乳				
	アーサージュシー	米 麦 こめ油 ラード(豚)		豚肉 豚三枚肉 アーサ チキアギ(大豆)	人参 ごぼう しいたけ	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお		
	うるまのまーさん汁			豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお		
	魚の生姜焼き	三温糖 はちみつ		赤魚		おろし生姜 みりん 醤油(小麦・大豆) 酒		
	くだもの				みかん(予定)			
	*バナナヨーグルト *まあるいクラッカー	*バナナヨーグルト (ヨーグルト・バナナ) 《乳》 *まあるいクラッカー 《小麦》						
17日 (金)	牛乳			牛乳				
	セルフ たまごサンド	食パン(小麦・乳・大豆)  		サンドイッチ用たまご焼き (たまご・小麦・大豆)				
	冬野菜のクリーム煮	じゃが芋 小麦粉 マカロニ(小麦) こめ油 マーガリン(乳・大豆)		ツナ	キャベツ 人参 きゅうり	ケチャップ ぬちまーす こしょう		
				鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	白菜 大根 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン	鶏だし ぬちまーす こしょう		
	*まめによるこぶ *五穀かりんとう	*まめによるこぶ (炒り大豆・昆布) 《小麦・大豆》 *五穀かりんとう 《小麦・ごま》。○○		カミカミおやつです♪噛むことでお口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、カムことはとてもいいことです♪				
20日 (月)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	米 麦						
	おでん	三温糖		鶏肉 ちくわ(大豆) 厚揚げ(大豆) 昆布 うずらたまご	人参 大根 こんにやく 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) 酒 花かつお ぬちまーす 煮干しだし(さば)		
	さばのゆずみそかけ	三温糖 かたくり粉		さば みそ(大豆)	刻みゆず	酒 醤油(小麦・大豆) みりん		
	くだもの				ポンカン(予定)			
	*キャロットゼリー *アーモンドミニフィッシュ	*キャロットゼリー *アーモンドミニフィッシュ 《アーモンド・ごま》。○○		津堅島にんじんを使ったキャロットゼリー、JA勝連の女子部の方がこども達の為に作って配達までしていただいています♪				

欠食 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		
21日 (火)	汁	牛乳		牛乳			
		沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)				
		じゃが芋いんげん炒め	じゃが芋 三温糖 こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイオン(豚) 鶏豚だし 花かつお ぬちまーす	
		ミニトマト			金美人参 いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		*ふりかけおにぎり△	*ふりかけおにぎり	(ごはん・のりかつおふりかけ)			
22日 (水)	牛乳		牛乳				
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)					
	パパイヤのトマト煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉	鶏肉 大豆	パパイヤ 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦・鶏) ウ スターソース ワイン こしょう 鶏だし		
	チーズオムレツ		チーズオムレツ (たまご・小麦・乳・大豆)				
	くだもの			りんご(予定)			
	*スイートポテト春巻き	*スイートポテト春巻き 《小麦》		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♪			
南原幼稚園欠食 24日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	春雨スープ	春雨 ごま油 かたくり粉	鶏肉	人参 えのき コーン 小松菜 生姜 しいたけ きくらげ	チキンブイオン(鶏) 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)みりん	揚げ油③ 大豆 小麦 豚	
	鮭のなかおち野菜カツ	大豆油 鮭のなかおち野菜カツ(小麦・たまご・さけ・ゼラチン・大豆)					
	にんにくの芽炒め	三温糖 ごま油 こめ油	豚肉	にんにくの芽 人参 もやし キャベツ たけのこ	おろしにんにく こしょう おろし生姜 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)		
	*フランスパン *プルーン *ジョア(マスカット)	*フランスパン 《小麦》 *プルーン *ジョア(マスカット) 《乳》	うるま市にあるスターベーカリーさんのとても美味しいパンです♪ フランスパンはカムおやつにむいています♪				
27日 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	マーボーじゃが	じゃが芋 ごま油 かたくり粉 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ なら	酒 おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆 ・ごま) 豆板醤 ぬちまーす オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚) キド中華(小麦・乳・大豆 ・牛・豚・鶏)		
	ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)					
	ひじきの中華和え	白ごま 三温糖 ごま油	ひじき 鶏ささみ	大根 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 酢(小麦) ぬちまーす		
	*プリン *胚芽スティック	*プリン 《乳・たまご・大豆》 *胚芽スティック 《小麦・乳》					
28日 (火)	牛乳		牛乳				
	もずく丼	米 麦 三温糖 かたくり粉 ごま油 こめ油	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 生姜	おろしにんにく 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤 ぬちまーす		
	山芋のみそ汁	山芋 	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 なら	花かつお		
	寒天フルーツ	寒天		パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも)	シークアサー果汁		
	*バターロール *ヤクルトハーフ	*バターロール 《小麦・たまご・乳》 *ヤクルトハーフ 《乳・大豆》					
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♪							