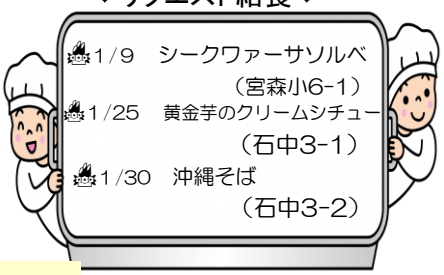
1月 給食だより

うるま市立石川給食センター
TEL:　965-3150　FAX:　965-3282

❤リクエスト給食❤

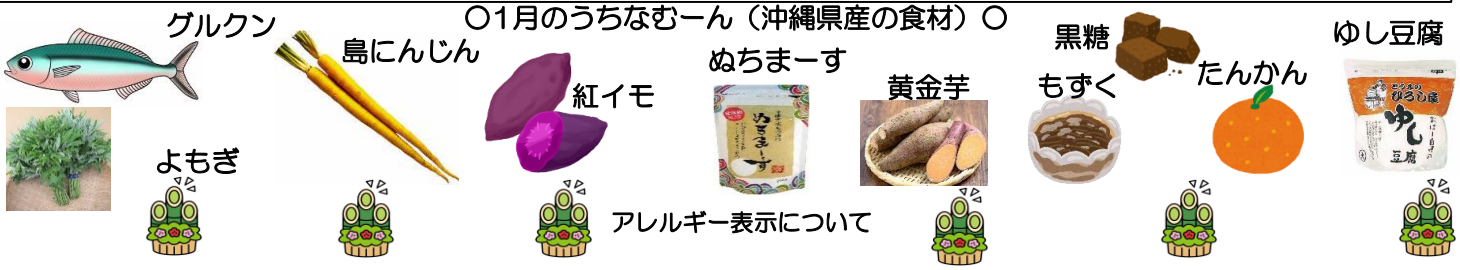


今年最後の給食も終わり、いよいよ1月になりますね。
冬休み中は、風邪をひかないようにしっかり手洗いを忘れずに過ごしてください！
正月には、たくさんのごちそうがあり楽しみですね！食べすぎには注意しましょう。
R6.1月も学校給食をよろしくお願いします！
給食は、R6.1月9日（火）開始になります。

1/24（水）～1/30（火）「全国学校給食週間」が始まります。

学校給食は、明治22年（1889）年にはじまりました。
山形県の大督寺というお寺の中での小学校でお弁当をもってない子供たちに提供したことが始まりとされています。
石川センターでは、学校給食週間の間は、沖縄の食材や琉球料理の献立が登場します。

○1月のうちなむーん（沖縄県産の食材）○



★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・かに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	650 Kcal	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	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
七日節句	9 (火)	牛乳		牛乳			
		沖縄風七草	米、大豆油	鶏肉、ツナ	にんじん、よもぎ、だいこん葉、だいこん、はくさい	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		マグロの西京焼き	三温糖	まぐろ、白みそ（大豆）		料理酒、みりん	
		デーグニーウサチー	ごま、三温糖	糸けずり	だいこん、きゅうり、にんじん	酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす	
		シークヮーサーソルベ	シークヮーサーソルベ				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 10.2 g	炭水化物 62 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 10.6 g	炭水化物 70.6 g	

	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
		牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	たきこみわかめ			
	10	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖	厚揚げ（大豆）、鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、いんげん、しょうが	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	(水)	ひじきと野菜の豆腐揚げ		ひじきと野菜の豆腐揚げ（卵・小麦・大豆）	揚げ物1回目（卵、小麦、大豆）		
		ゆずじゃこあえ	三温糖	しらす、糸けずり	はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、ゆず	酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 635 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 90.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 757 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 19.5 g	炭水化物 113.1 g	
鏡開き		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
	11	ヌンクーグァー	大豆油、三温糖	豚肉、ちきあぎ（大豆）、厚揚げ（大豆）	だいこん、にんじん、からしな、椎茸、あお豆（大豆）	料理酒、みりん、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつお、ポークブイヨン（鶏・豚）	
	(木)	魚のアーサマヨ焼き	ノンエッグマヨ（大豆）	ホキ、アーサ		ぬちまーす	
		黒糖ぜんざい	麦、もち、黒糖、三温糖、でん粉	金時豆		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 662 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 92.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 898 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 21.4 g	炭水化物 135.1 g	
		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
	12	エビボールのチリソース煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま油、でん粉	鶏肉、厚揚げ（大豆）、えびボール（エビ、大豆、豚）	にんにく、しょうが、しめじ、きくらげ、白ねぎ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、グリンピース	豆板醤（大豆）、チリパウダー、料理酒、こしょう、トマトケチャップ、しょうゆ（小麦・大豆）、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、鶏がら（卵・鶏）	
	(金)	チキンのガーリック焼き		鶏肉	にんにく、パセリ	ぬちまーす、こしょう、ガーリックパウダー	
		山菜の中華和え	春雨、ゴマ、三温糖、ごま油	ツナ、糸けずり	山菜ミックス、もやし、にんじん	しょうゆ（小麦・大豆）、酢（小麦）	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 88.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 801 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 20.6 g	炭水化物 119.7 g	
		牛乳		牛乳			
		冬の五目おこわ	米、もち米、こめ油、田芋	鶏肉、油揚げ（大豆）	椎茸、れんこん、ごぼう、にんじん	料理酒、ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）、しょうゆ、みりん、花かつお、ポークブイヨン（鶏・豚）	
	15	さばのみそだれかけ	三温糖	さば、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	しょうが	料理酒、みりん	
	(月)	雪花和え	三温糖、ねりごま	ちくわ（大豆）、しらす、おから（大豆）、白みそ（大豆）	にんじん、きゅうり、もやし、ほうれんそう	しょうゆ（小麦・大豆）、酢（小麦）	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 21.5 g	炭水化物 87.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 818 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 26.7 g	炭水化物 108.3 g	
		牛乳	小麦	牛乳			
		きのこのボロネーゼ	スパゲッティ（小麦）、大豆油、三温糖	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく（大豆）、きざみ大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、えのきたけ、しめじ、トマトカット缶	赤ワイン（ゼラチン）、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、ぬちまーす、チキンブイヨン（鶏）	
	16	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ（卵・大豆）			
	(火)	コロコロサラダ	ノンエッグマヨ（大豆）	ミックスビーンズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、あお豆（大豆）	フレンチクリーミィドレッシング、こしょう	
		型抜きチーズ		型抜チーズ（乳）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 22.4 g	炭水化物 54.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 671 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 25.7 g	炭水化物 71.4 g	

	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
		牛乳		牛乳			
		ごはん 米					
	17	中華丼 具	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、なると（大豆）	にんにく、たけのこ、くわい、ヤングコーン、椎茸、はくさい、にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、料理酒、オイスターソース、ぬちまーす、こしょう、ポークブイヨン（鶏・豚）	
	(水)	中華風つくねスープ	春雨、ごま油	つくね（小麦、ごま、大豆、豚、鶏）、わかめ	にんじん、ほうれんそう、えのきたけ	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）、鶏がら（卵・鶏）、花かつお	
		ナッツと小魚		ナッツと小魚（アーモンド、ごま）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.3 g	炭水化物 76.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 708 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 103.7 g	
伊波小6年生欠食		牛乳		牛乳			
		ごはん 米					
	18	鶏ごぼう七味丼 具	大豆油、三温糖、でん粉	鶏肉	しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげん、しらたき	しょうゆ（小麦・大豆）、料理酒、みりん、ぬちまーす、花かつお、七味唐辛子（ごま）	
	(木)	里芋のみそ汁	大豆油、里芋	豚肉、豆腐（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	だいこん、にんじん、椎茸、青ねぎ	料理酒、花かつお	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 12.8 g	炭水化物 80.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 693 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 14.4 g	炭水化物 107.7 g	
伊波小6年生欠食 城前小欠食		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
	19	もずくのすまし汁	大豆油	鶏肉、もずく	とうがん、にんじん、椎茸、青ねぎ、しょうが	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつお	
	(金)	パパイヤ炒め	大豆油	厚揚げ（大豆）、ツナ缶（大豆）	パパイア、にんじん、にら	しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、こしょう、花かつお	
		ミニミニ納豆		ミニミニ納豆（小麦・大豆）			
		紅芋大福	紅芋大福（ごま、豚、牛肉、大豆）				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 87.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 762 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 112 g	
		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米、もちきび				
	22	中華コーンスープ	大豆油、でん粉	鶏肉、豆腐（大豆）、鶏卵	にんじん、はくさい、コーン、チンゲンサイ	料理酒、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、鶏がら（卵・鶏）	
	(月)	揚げギョーザ	大豆油	揚げギョーザ（小麦・ごま・大豆・豚）	揚げ物2回目（卵、小麦、大豆、ごま、豚）		
		大根の中華みそ炒め	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、厚揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）	にんにく、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ	料理酒、みりん、鶏がら（卵・鶏）	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.9 g	炭水化物 80.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 781 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 21 g	炭水化物 112.6 g	
		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
	23	チキンカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリンピース	料理酒、カレー粉、カレールウ（小麦・牛・鶏・大豆）、ぬちまーす、ウスターソース、鶏がら（卵・鶏）、ローリエ	
	(火)	黄金ゆで卵		鶏卵			
		ブロッコリーしらすサラダ	三温糖、こめ油	しらす	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、シークヮーサー果汁	酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 698 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 23.4 g	炭水化物 90.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 890 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 27.1 g	炭水化物 124.4 g	
全国学校給食週間1日目		牛乳		牛乳			
		紅芋たきこみごはん	米、麦、こめ油、紅イモ	豚肉、ちきあぎ（大豆）、油揚げ（大豆）	椎茸、にんじん、青ねぎ	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、みりん、ポークブイヨン（鶏・豚）、花かつお	
	24	グルクンのシークヮーサーソースかけ	でん粉、小麦粉、大豆油、三温糖	グルクン、アーサ	たまねぎ、にんじん、シークヮーサー果汁	ぬちまーす、みりん、しょうゆ（小麦・大豆）、酢（小麦）	
			揚げ物3回目（卵、小麦、大豆、ごま、豚）				
	(水)	ハンダマとセーイカの和え物	ねりごま、三温糖、ごま	いか、白みそ（大豆）	はくさい、ハンダマ、きゅうり、にんじん	酢（小麦）	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 16 g	炭水化物 75.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 739 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 20 g	炭水化物 95.5 g	

	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
全国学校給食週間2日目	25 (木)	牛乳		牛乳			
		あみパン	あみパン（小麦・乳・大豆）				
		黄金芋のクリームシチュー	大豆油、黄金芋、さつまいも、小麦粉	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム	白ワイン（ゼラチン）、こしょう、ホワイトルウ（小麦・乳・大豆・牛・鶏）、鶏がら（卵・鶏）、ぬちまーす	
		島にんじんとアスパラソテー	大豆油	ポーク（豚・鶏）	にんにく、アスパラ、島ニンジン、にんじん、コーン、しめじ	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）	
		手づくり冬瓜ジャム	三温糖、水あめ、コーンスターチ		とうがん、りんご、シークヮーサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 692 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 23.9 g	炭水化物 91.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 811 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 27.6 g	炭水化物 108.4 g	
全国学校給食週間3日目	26 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		チムシンジ	大豆油、じゃがいも	豚レバー、豚肉、赤みそ（大豆）、麦みそ（大豆）	にんじん、だいこん、白ねぎ	料理酒、花かつお	
		ミヌダル	ねりごま、ごま、三温糖	豚肉		しょうゆ（小麦・大豆）、みりん	
		クーブイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、白かまぼこ（大豆）、昆布	切干大根、にんじん、こんにゃく、いんげん	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、ポークブイヨン（鶏・豚）、花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 643 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 77.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 823 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 25.8 g	炭水化物 104.2 g	
全国学校給食週間4日目	29 (月)	牛乳		牛乳			
		チキナ-のビビンバ丼 ごはん	米				
		チキナ-のビビンバ丼 肉	大豆油、三温糖、でん粉	牛肉	にんにく、しょうが、赤ピーマン、たけのこ、たまねぎ	料理酒、豆板醤（大豆）、しょうゆ（小麦・大豆）オイスターソース、みりん	
		チキナ-のビビンバ丼 ナムル	ごま、ごま油		もやし、からしな、にんじん	しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす	
		ゆし豆腐キムチチゲ	大豆油	豚肉、ゆし豆腐（大豆）、あさり、麦みそ（大豆）	だいこん、にんじん、白ねぎ、しめじ、にら、白菜キムチ（大豆）	料理酒、キムチの素（大豆）、しょうゆ（小麦・大豆）、花かつお、ポークブイヨン（鶏・豚）	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 18.9 g	炭水化物 78.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 780 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 22.8 g	炭水化物 105 g	
全国学校給食週間 最終日	30 (火)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば めん	沖縄そば（小麦・大豆）				
		沖縄そば 汁	大豆油	豚肉、白かまぼこ（大豆）	青ねぎ、しょうが	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、豚がら（豚）、花かつお	
		フーイリチー	大豆油	麸（小麦・大豆）、鶏卵、ポーク（豚・鶏）	にんじん、キャベツ、たまねぎ、からしな	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）	
		ぬちまーすちんすこう	ぬちまーすちんすこう（小麦・豚・牛）				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 69.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 71.6 g	
	31 (水)	牛乳		牛乳			
		ナン	ナン（小麦・大豆）				
		カレーポトフ	大豆油、じゃがいも	ウインナー（豚）、鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、だいこん、はくさい、ブロッコリー	白ワイン（ゼラチン）、こしょう、カレールウ（小麦・牛・鶏・大豆）、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら（卵・鶏）	
		魚のハニーマスタード焼き	はちみつ	ホキ		白ワイン（ゼラチン）、粒マスタード、こいくちしょうゆ（小麦・大豆）	
		チリコンカン	大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく（大豆）、ひきわり大豆、レッドキドニー	にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ	赤ワイン（ゼラチン）、チリパウダー、こしょう、トマトピューレー、トマトケチャップ、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、ポークブイヨン（鶏・豚）	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 59.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 689 kcal	たんぱく質 39.7 g	脂質 24 g	炭水化物 78.3 g	