



1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

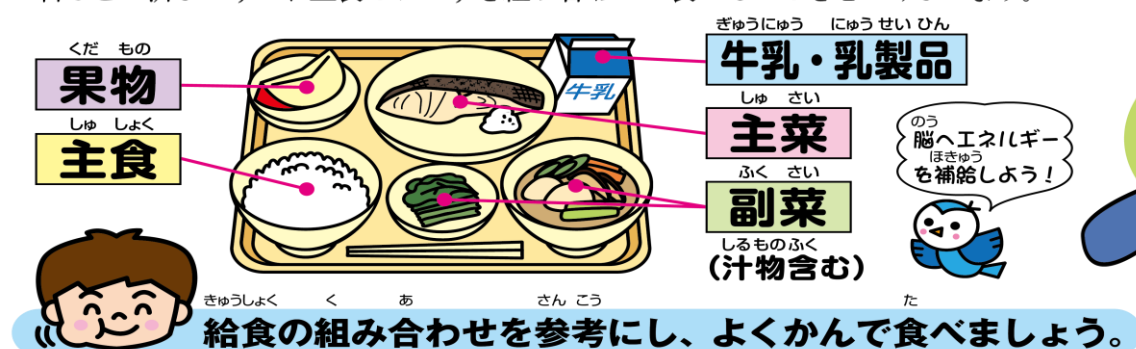
あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



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	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	
☆3学期始業式&お正月献立☆	9 (火)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		お雑煮	煮込み用餅,麩	かまぼこ	だいこん,しいたけ,しょうが	みりん,料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,昆布だし
		紅白なます	三温糖,サラダ油		だいこん,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ,穀物酢
		筑前煮	サラダ油,三温糖	鶏肉	だいこん,ごぼう,れんこん,たけのこ,にんじん,こんにゃく,いんげん,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん,花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 567 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 12.6 g	炭水化物 88.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 719 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 13.8 g	炭水化物 119.3 g
	10 (水)	牛乳		牛乳		
		三色そばろ丼	こめ,三温糖	鶏ひき肉,たまご,牛乳	しょうが,ほうれん草	しょうゆ,みりん,ぬちまーす
		白菜のみそ汁		赤みそ,白みそ	はくさい,にんじん,こんにゃく	花かつお
		もずくの酢の物	三温糖	もずく	きゅうり	特濃酢,しょうゆ,花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 820 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 129.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 702 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 17 g	炭水化物 97.4 g
	11 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		ビーンズスープ	じゃがいも	鶏肉,大豆,ミックスビーンズ		鶏ガラ,しょうゆ,チキンコンソメ,ぬちまーす
		タンドリーチキン	はちみつ,サラダ油	鶏肉,ヨーグルト	しょうが,にんにく	カレー粉,ケチャップ,ウスターソース,ぬちまーす,こしょう
		インド風大根サラダ	三温糖,サラダ油		だいこん,ほうれん草,にんじん,バジル粉	レモン果汁,ぬちまーす,七味唐辛子,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 14.3 g	炭水化物 78.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 15.4 g	炭水化物 107.4 g
	12 (金)	牛乳		牛乳		
		ライスチャウダー	むぎ,じゃがいも	鶏肉,あさり	にんじん,玉ねぎ,セロリ,しめじ,パセリ	ホワイトルウ,カレー粉,チキンブイヨン,ぬちまーす,こしょう
		セルフ フィッシュ バーガー	バーガーパン			
			白身魚フライ	白身魚フライ		
			コールスロー		キャベツ,にんじん,コーン	穀物酢,ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 687 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 27.1 g	炭水化物 80.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 776 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 30.8 g	炭水化物 92.4 g
	15 (月)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		きのこ春雨のすまし汁	春雨		えのき,しめじ,小松菜	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,昆布だし
		マグロの香味焼き	サラダ油	マグロ	にんにく,しょうが	しょうゆ,特濃酢
		じゃがいも炒め	じゃがいも,サラダ油		にんじん,インゲン,コーン	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 558 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 15.5 g	炭水化物 75 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 103.2 g
鬼餅(ムーチャー)献立	16 (火)	牛乳		牛乳		
		もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖,でん粉	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,こしょう,花かつお
		かきたま汁		たまご,豆腐	しいたけ,玉ねぎ,にんじん,こねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		手作りムーチャー	もち粉,紅イモペースト,小麦粉,グラニュー糖			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 17.4 g	炭水化物 97.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 844 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 19.4 g	炭水化物 129.8 g

	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
			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 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		キムチスープ		鶏肉,赤みそ	白菜キムチ,はくさい, にんじん,しめじ	鶏ガラ,キムチの素
		中華風野菜炒め	じゃがいも,でん粉, サラダ油	豚肉	はくさい,赤ピーマン, もやし,きくらげ	料理酒,しょうゆ, オイスターソース,ぬちまーす, こしょう
		チョレギサラダ	ごま油,ごま	焼きのり	キャベツ,きゅうり, にんじん,コーン,にんにく	しょうゆ,中華だし
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 535 kcal	たんぱく質 20.39 g	脂質 14.7 g	炭水化物 78.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 106.7 g
校内マラソン大会	18 (木)	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	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
		ブロッコリーのおかか和え	三温糖	糸けすり	ブロッコリー,にんじん, コーン	しょうゆ,穀物酢,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 673 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 79.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 849 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 27.9 g	炭水化物 108.7 g
	19 (金)	牛乳		牛乳		
		セサミトースト	食パン,無塩バター, グラニュー糖,ごま			
		根菜のポタージュスープ	さつまいも,じゃがいも	脱脂粉乳,牛乳, 生クリーム	ごぼう,だいこん,にんじん, セロリ,パセリ	チキンコンソメ,ぬちまーす, こしょう
		チキンのバジル焼き	オリーブ油	鶏肉	にんにく,バジル粉	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
		白菜のサラダ			はくさい,きゅうり, にんじん	フレンチドレッシング
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 30.6 g	炭水化物 80.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 810 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 33.6 g	炭水化物 94.2 g
学校給食週間①	22 (月)	牛乳		牛乳		
		クファージュシー	こめ	豚肉,かまぼこ	にんじん,こねぎ	しょうゆ,料理酒,みりん
		シカムドッチ	サラダ油,	豚肉,かまぼこ	しいたけ,とうがん,こねぎ こんにゃく,しょうが	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす, 花かつお
		ミミガーの酢みそ和え		ミミガー,甘口白みそ	きゅうり,もやし	穀物酢
		くだもの			たんかん	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 12.3 g	炭水化物 104.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 13.1 g	炭水化物 102.7 g
学校給食週間②	23 (火)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		ソーキ汁		豚肉,昆布	だいこん,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		パパイアイリチー	サラダ油	無添加ベーコン,厚揚げ	パパイア,にんじん,にら	オイスターソース,しょうゆ, ぬちまーす
		うむくじ天ぷら	紅イモペースト,三温糖, もち粉,サラダ油			ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 560 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 11.2 g	炭水化物 93.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 12.1 g	炭水化物 125.6 g
学校給食週間③	24 (水)	牛乳		牛乳		
		やさいそば	沖縄そば,サラダ油	豚肉	キャベツ,もやし,にんじん	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ, 料理酒,みりん
		ジーマーミ豆腐	タピオカ粉,三温糖	ピーナッツ		花かつお,しょうゆ,みりん
		くだもの			温州みかん	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 600 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 32 g	炭水化物 54 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 36.9 g	炭水化物 63.6 g

	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
			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	
学校給食週間④	25 (木)	牛乳		牛乳		
		セーファン	こめ,三温糖	たまご	しいたけ,からしな, にんじん,きくらげ, しょうが	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお, 昆布だし
		ミヌダル	三温糖,ごま	豚肉		料理酒,しょうゆ,みりん
		ちんすこう	小麦粉,三温糖,ラード			ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I値 - 654 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 27.7 g	炭水化物 73.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値 - 893 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 36.3 g	炭水化物 104.4 g
学校給食週間⑤	26 (金)	牛乳		牛乳		
		黒米ごはん	こめ,黒米			
		なかみ汁		豚肉,中身	こんにゃく,しいたけ, しょうが,ねぎ	しょうゆ,料理酒,花かつお, ぬちまーす
		千切りイリチー	サラダ油,三温糖	豚肉,細切昆布	角切大根,にんじん,にら	料理酒,花かつお,しょうゆ, ぬちまーす
		シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,にんじん, きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢, シークワサー果汁,ぬちまーす, こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	I値 - 571 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 13.8 g	炭水化物 88.2 g
	29 (月)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		塩こうじ入りスープ	ごま,ごま油	豆腐	キャベツ,にんじん,しめじ, しょうが	塩こうじ,しょうゆ,ぬちまーす, 鶏ガラ
		魚の中華あんかけ	サラダ油,ごま油,でん粉	すけとうだら	ピーマン,玉ねぎ,にんじん	料理酒,ぬちまーす,こしょう, しょうゆ,鶏ガラ
		ひじきしゅうまい		ひじきしゅうまい		
		一食当たりの栄養価(小)	I値 - 590 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 20.5 g	炭水化物 74.8 g
	30 (火)	牛乳		牛乳		
		深川めし	こめ,サラダ油	あさり,ツナ	にんじん,ごぼう,しいたけ, こねぎ	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす, 花かつお
		南瓜のそぼろあんかけ	でん粉	鶏ひき肉	栗かぼちゃ	しょうゆ,みりん,ぬちまーす, 花かつお
		もずくのみそ汁		もずく,豆腐,赤みそ, 白みそ	にんじん,こねぎ	花かつお
		からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな,もやし,にんじん	しょうゆ,穀物酢, シークワサー果汁,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I値 - 586 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 18.2 g	炭水化物 79.2 g
	31 (水)	牛乳		牛乳		
		豆乳担々めん	中華めん,ごま油,ねりごま	豚肉,牛ひき肉,鶏レバー, 豆乳,赤みそ	玉ねぎ,しいたけ,小松菜, にんにく,しょうが,こねぎ	豆板醤,鶏ガラ,ぬちまーす
		もやしのナムル	三温糖,ごま油		きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,特濃酢
		ミニ肉まん	肉まん			
		一食当たりの栄養価(小)	I値 - 555 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 61.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値 - 592 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.5 g	炭水化物 65.5 g

筑前煮



お正月の定番料理として食べられる筑前煮！
それぞれの具材に意味が込められていることを知っていますか？
縁起のいい具材として、以下の食材が使われています(^ ^)

レンコン…穴が開いていることから、将来の見通しがよくなる。
ごぼう…地中までしっかり根を伸ばすことから、土地に根を張って繁栄する。
たけのこ…空に向かって伸びていくことから、子どもの健やかな成長を願う。
にんじん（梅の形に切る）…お祝いの赤色であることや縁起のいい梅に見立てている。
しいたけ（六角形に切る）…亀のこうらに見立て、長生きすることを願う。

1/9（月）の給食では筑前煮を提供します！どの具材が入っているか見てみて下さい♡

