



テーマ「日本全国味めぐり週間～郷土料理を味輪おう～」

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。与勝調理場では、ひと足早い1月22日(月)～1月26日(金)の5日間で取り組みます。テーマに沿い、日本の各地に伝わる郷土料理を学校給食で味わう内容としています。給食時には、学校給食の歴史や毎日の給食づくりの様子、地産地消に関わる農家(業者)の紹介など「食べて学ぶくあっちチャンネル」を配信する予定です。ぜひご家庭での食育として、我が子の給食時間の様子伺い、食卓会話の1つにしてみませんか♪



時代の流れとともに変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。

今月の行事献立

1/9 (火) うちな～七草がゆ 献立

「うちな～七草」にはどんなの野菜が使われているかな？
探してみよう！
答えは献立表にあるよ！



1/19 (金) 食育の日 献立

「南原っ子★げんきいっぱいみそ汁」が登場！南原小5年生が食育授業を通して、栄養満点のみそ汁の実を考えました。3色食品群の栄養素を意識し、旬や地場産物などの工夫を取り入れた「げんきいっぱい」が詰まっています♪



アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

()内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む

和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)	卵・乳・えび・かに
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

★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。

※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・かにか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。

うるま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650kcal	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	830kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

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			
うちな 七草 がゆ 献立	9 (火)	牛乳		牛乳				
		うちな～七草がゆ	米 麦 こめ油	ツナ みそ(大豆)	人参 ふだん草 大根葉 コスレタス 小松菜 よもぎ からし菜 白菜	醤油(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす 鶏豚だし		
		千草焼き	千草焼き(たまご・小麦・乳・大豆・鶏)					
		じゃが芋タシヤー	じゃが芋 こめ油	ベーコン(豚)	人参 インゲン	おろしにんにく ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)		
		だいだいのムース	辰年国産だいだいのムース(大豆・ゼラチン)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	501 kcal	たんぱく質	20.5 g	脂質	21.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	581 kcal	たんぱく質	23.9 g	脂質	24.8 g	炭水化物	66.4 g

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		
10 (水)	牛乳			牛乳			
	なかよしバターパン	なかよしバターパン (小麦・乳・大豆)					
	雑穀と豆乳のチャウダー	五穀米 じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	ミックスビーンズ 鶏肉 あさり レンズ豆 豆乳 (大豆) 白花生 白いん げん豆	人参 玉葱 ブロccoli セロリ マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく 鶏だし カレー粉 こしょう ぬちまーす カレールウ (小麦・ 牛・鶏・大豆)		
	ハンバーグきのこソースかけ	三温糖 かたくり粉	ミートハンバーグ (大豆・鶏・豚)	えのき しめじ	デミグラスソース (小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース		
	くだもの				りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 645 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.3 g	炭水化物 84.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 25.8 g	炭水化物 100.2 g			
11 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	お雑煮	紅白煮込み餅 里芋	鶏肉 なた (大豆) みそ(大豆)	大根 人参 小松菜	花かつお		
	サバの照り焼き	三温糖	さば		おろしにんにく みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) はちみつ		
	もやしとニラの炒め	こめ油	鶏レバーのしぐれ煮 (小麦・大豆・鶏)	もやし キャベツ 人参 ニラ	おろしにんにく こしょう ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 18.8 g	炭水化物 80.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 737 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 21.4 g	炭水化物 101.5 g			
12 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	マーボーじゃが	こめ油 ごま油(ごま) じゃが芋 かたくり粉	牛ひき肉 大豆 豚レバー 豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 椎茸 木くらげ ニラ	酒 おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ 甜麺醬 (小麦・大豆・ごま) 醤油 (小麦・大豆) 鶏豚だし オイスターソース (大豆) 豆板醬 ぬちまーす		
	春巻き	国産具材の肉春巻き (小麦・大豆・豚)				揚げ油①	
	●春雨サラダ(たまご)	春雨 ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ハム(豚・大豆) 錦糸卵(たまご)	胡瓜 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 27 g	炭水化物 97.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 895 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 32.2 g	炭水化物 123.7 g			
15 (月)	牛乳			牛乳			
	五目あんかけそば	ラーメン(小麦・大豆)					
	県産厚焼き玉子焼き	三温糖 ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	豚肉 大豆	にんにく 生姜 白菜 人参 玉葱 バクチョイ 竹の子 木くらげ 椎茸	酒 みりん ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし オイスターソース(大豆)		
	キムチ和え	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	もずく 糸けずり	大根 胡瓜 人参	キムチの素(りんご・いか・ 大豆) 醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 26.5 g	炭水化物 77.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 29.2 g	炭水化物 85.5 g		
16 (火)	牛乳			牛乳			
	●キャロットえびピラフ (えび・乳)	米 麦 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	えび 鶏肉	人参 玉葱 コーン グリーンピース	酒 鶏だし ぬちまーす こしょう		
	ササミかぼちゃ串カツ	ササミかぼちゃ串カツ (小麦・大豆)				揚げ油② 小麦・大豆・豚	
	ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃが芋	ベーコン(豚) 鶏肉	人参 玉葱 セロリ キャベツ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 鶏だし 醤油(小麦・大豆) ローリエ ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.4 g	炭水化物 78.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 20.9 g	炭水化物 91.2 g		
おむすびの日	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	大根とじゃが芋のそばろ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉	豚ひき肉 大豆 厚揚げ(大豆)	大根 生姜 人参 玉葱 小松菜 こんにやく 椎茸 南瓜	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
	さばの七味焼き	三温糖	さば		おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) 七味唐辛子(ごま)		
	納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) ツナ みそ(大豆)	ねぎ	おろし生姜 みりん		
	おむすびのり		焼きのり				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 84.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 794 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 27 g	炭水化物 105.3 g			

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		
彩橋小5年生欠食	18 (木)	牛乳		牛乳			
		ナン 	ナン (小麦・大豆)				
		●キーマカレー (乳)	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 脱脂粉乳	南瓜 人参 セロリ 玉葱 プルーンピューレ	おろしにんにく 赤ワイン カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース 鶏だし ぬちまーす マドラス カレー (小麦・豚・ごま・大豆・牛・鶏・豚・りんご)	
		ブロッコリーと みかんのサラダ	三温糖		ブロッコリー 大根 胡瓜 人参 コーン みかん缶	すりおろしにんじんドレッシング (オレンジ・大豆・りんご) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
		アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ (アーモンド・ごま)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 570 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 26.4 g	炭水化物 62.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 29.9 g	炭水化物 77.6 g	
彩橋小5年生欠食	19 (金)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		五目揚げかまぼこ		五目揚げかまぼこ (大豆)			
		スンシーイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 細切昆布 ちきあぎ (大豆)	スンシー(竹の子) 人参 角切大根 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
		南原っ子★ げんきいっぱいみそ汁	さつま芋 ねりごま すりごま	豚肉 豆腐 (大豆) みそ(大豆)	人参 ねぎ	花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 541 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 74.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 658 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 94.2 g	
沖縄県	22 (月)	牛乳		牛乳			
		赤飯(ごましお)	米 ごま	小豆		ぬちまーす	
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	細切昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	角切大根 人参 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布 みそ (大豆)	大根 人参 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) 花かつお 鶏豚だし	
		ぬちまーす ちんすこう 	小麦粉 ラード(豚) 三温糖			ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 91.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 755 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 115 g	
鳥取県	23 (火)	牛乳		牛乳			
		どんどろけめし	米 麦 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 油揚げ(大豆)	ごぼう 人参 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
		いわしの梅煮		いわしの梅煮 (小麦・大豆)			
		●雪花和え(たまご)	三温糖	おから(大豆) ちくわ 錦糸卵(たまご)	れんこん 人参 ほうれん草	酢(小麦) 醤油 (小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 553 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18.6 g	炭水化物 70.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21 g	炭水化物 83.1 g	
		岐阜県	24 (水)	牛乳		牛乳	
麦ごはん	米 麦						
鶏ちゃん焼き	こめ油			鶏肉 みそ(大豆)	コーン キャベツ 人参 ピーマン にんにく	みりん 酒 豆板醤 醤油 (小麦・大豆)	
粕汁	じゃが芋 こめ油			鮭 みそ(大豆)	人参 長葱 大根 ごぼう こんにゃく	花かつお 酒粕	
くだもの					あまSUN(予定) 		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 627 kcal			たんぱく質 27.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 87 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal			たんぱく質 32.2 g	脂質 20.3 g	炭水化物 107.7 g	

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			
★ 日本全国 味めぐり 週間 ★ 郷土料理を 味輪おう！	25 (木)	埼玉県	牛乳	牛乳				
			しお煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油 ごま油(ごま)	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆) わかめ	白菜 人参 しめじ 椎茸 木くらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす 花かつお 鶏豚だし	
			みそポテト	皮付きポテト(大豆) 三温糖	みそ(大豆)		酒 みりん コーンスターチ	揚げ油③ 小麦・大豆・豚
			かみかみサラダ	アーモンド ねりごま すりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ しらす	ごぼう 人参 胡瓜	酢(小麦) ぬちまーす	
			豆乳パンナコッタ	豆乳パンナコッタ(大豆・りんご)				
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 583 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 29.1 g	炭水化物 63.2 g	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 667 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 33.8 g	炭水化物 72.2 g	
★ 与那城小・ 平敷屋小・ 勝連小欠食	26 (金)	宮城県	牛乳	牛乳				
			麦ごはん	米 麦				
			塩豚井の具	ごま油(ごま) ごま かたくり粉	豚肉	玉葱 人参 小松菜 長葱 キャベツ もやし	おろしにんにく ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏豚だし	
			あさり豆腐のスープ	かたくり粉 ごま油(ごま)	鶏肉 強化豆腐(大豆) あさり	人参 白菜 椎茸	酒 鶏だし 花かつお こしょう 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
			ずんだ餅	煮込み餅 アーモンド グラニュー糖	白花生 白いんげん豆	グリーンピース	ぬちまーす	
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 13 g	炭水化物 94 g	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 14.2 g	炭水化物 117.6 g	
★ 与那城小・ 平敷屋小・ 勝連小欠食	29 (月)	宮城県	牛乳	牛乳				
			わかめごはん	米	炊き込みわかめ			
			野菜きんぴら	じゃが芋 ごま こめ油 三温糖	豚肉 ちきあぎ(大豆) ひじき	人参 ごぼう レンコン インゲン こんにやく 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
			ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) みそ(大豆)	ねぎ 生姜	花かつお	
			紅芋タピオカウプサー	紅芋 タピオカでん粉 グラニュー糖	きな粉(大豆)	シークァーサー果汁	ぬちまーす	
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 608 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 13.7 g	炭水化物 98.2 g	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 731 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 15.1 g	炭水化物 122.4 g	
★ 与那城小・ 平敷屋小・ 勝連小欠食	30 (火)	宮城県	牛乳	牛乳				
			さつまいもごはん	米 麦 さつまいも 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 しめじ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
			スプラットのカレー揚げ	小麦粉 かたくり粉	スプラット(小魚) 		ぬちまーす こしょう カレー粉	揚げ油④ 小麦・大豆・豚
			ひじきのツナ和え	三温糖 すりごま	ひじき ツナ	人参 大根 胡瓜	りんご酢(りんご) シークァーサー果汁 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
			冷凍みかん			みかん		
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 80.9 g	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 665 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19 g	炭水化物 93.9 g	
★ 与那城小・ 平敷屋小・ 勝連小欠食	31 (水)	宮城県	牛乳	牛乳				
			黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
			魚のバジル焼き	オリーブ油	ホキ	バジル パセリ	ぬちまーす おろしにんにく	
			ナッツとカラフル野菜のソテー	カシューナッツ こめ油	ベーコン(豚)	ブロッコリー 人参 コーン キャベツ アスパラガス	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
			●ふわふわたまごスープ(たまご)	じゃが芋 パン粉(小麦・大豆)	鶏肉 たまご	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ	醤油(小麦・大豆) 鶏だし こしょう ぬちまーす	
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 27.3 g	炭水化物 74.7 g	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 31.5 g	炭水化物 88.6 g	