

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。3年生はいよいよ高校受験が近づいてきましたね。受験に向けて食事・睡眠をしっかりとり、体調を整えていきましょう。

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。



脳へエネルギーも補給しよう！



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。

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

うるま市生涯学習フェスティバル

日時: 2月3日(土)・2月4日(火) 午前9時30分～午後5時
会場: うるま市生涯学習文化振興センター ゆらてく
内容: 各給食センターの紹介展示、給食ポスターの展示



献立表の★がついているメニューは3年生からのリクエストメニューです

受験勉強中の皆さんへ



受験期の食事

- ★体の温まる食事をとりましょう。
(いも・人参・大根・ねぎ・玉ねぎ 生姜は体を温める野菜です)
- ★受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。
- ★夜食を食べる時は、消化にいいものを少なめにしましょう。
- ★受験日当日は必ず朝食をとって出かけましょう。
(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)
- ★朝食に、温めた牛乳を加えることをおすすめします。
(牛乳に含まれているカルシウムは精神を安定させます)
- ★受験日当日は、揚げ物などの胃腸に負担がかかるものは避けましょう。

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 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	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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						
東中2年欠食	1日 (木)	牛乳		牛乳						
		もちきびごはん	米 もちきび							
		じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	こんにゃく 玉葱 人参 白菜キムチ (小麦・大豆・りんご・さば) 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 かつお節				
		春雨サラダ	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ハム (豚肉・大豆)	人参 きゅうり もやし	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす				
		焼きししゃも		子持ちししゃも						
		一食当たりの栄養価	I礼キ - 716 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17.1 g	炭水化物 108.2 g				

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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				
東中2年欠食 	2日 (金) 節分 献立	牛乳		牛乳					
		酢飯 玉子焼き 手巻きずし ツナマヨ 焼きのり	米 グラニュー糖 白ごま			りんご酢 めちまーす			
				玉子焼き (卵・小麦・大豆)					
			三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ツナ	きゅうり 人参 きゃべつ	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) こしょう			
				のり					
		豚汁	じゃがいも こめ油	豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 大根 ごぼう	かつお節 だし昆布			
一食当たりの栄養価			I初給 - 776 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 24.4 g	炭水化物 106.8 g			
	5日 (月)	牛乳		牛乳					
		チーズリゾット	米 こめ油	ベーコン (豚肉) あさり 生クリーム (乳) 牛乳 チーズ (乳) 脱脂粉乳	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	白ワイン めちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン (鶏肉)			
		魚の香味焼き	三温糖	ホキ	生姜 にんにく しそ	ゆかり粉 酢 (小麦) みりん			
		ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	ウインナー (豚肉)	玉葱 コーン 人参 いんげん バジル	めちまーす こしょう			
		一食当たりの栄養価			I初給 - 563 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 21 g	炭水化物 62.3 g	
	6日 (火)	牛乳		牛乳					
		★カレーうどん	うどん (小麦) こめ油	豚肉 なんと 油揚げ (大豆)	人参 玉葱 ほうれん草 白菜 長ねぎ 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん カレールウ (小麦・牛肉・鶏 肉・大豆) カレー粉 めちまーす かつお節			
		小松菜のじゃこ和え	白ごま 三温糖 ごま油	しらすぼし	小松菜 きゃべつ もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)			
		大学芋	さつまいも サラダ油 三温糖 水あめ 黒ごま	揚げ油② 小麦・乳・大豆		醤油 (小麦・大豆) みりん			
		一食当たりの栄養価			I初給 - 636 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 27 g	炭水化物 73.5 g	
	7日 (水)	牛乳		牛乳					
		もちきびごはん	米 もちきび						
		魚のゆずみそソースがけ	三温糖	さば 甘口白みそ (大豆)	ゆず	酒 みりん			
		筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉 ちきあげ (大豆)	人参 ごぼう 竹の子 いんげん こんにゃく れんこん 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 めちまーす かつお節			
		かきたま汁	でん粉	鶏肉 卵	白菜 人参 小松菜 えのき	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん めちまーす かつお節 だし昆布			
		一食当たりの栄養価			I初給 - 765 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 22.1 g	炭水化物 96.9 g	
	8日 (木)	牛乳		牛乳					
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)						
		ハンバーグのトマトソースがけ	三温糖 こめ油	ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)	玉葱 マッシュルーム ピクルス	デミグラスソース (小麦・鶏 肉) 赤ワイン ケチャップ ウスターソース (大豆・りん ご)			
		シーザーサラダ	マヨネーズ (卵・大豆・ りんご) クルトン (乳・ 小麦・大豆) 三温糖	ベーコン (豚肉) チーズ (乳)	きゃべつ コーン 小松菜 赤ピーマン	特濃酢 (小麦) めちまーす こしょう			
		ベジタブルスープ	じゃがいも こめ油	ウインナー (豚肉)	白菜 玉葱 人参 大根 セロリ パセリ	めちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン (鶏肉)			
		一食当たりの栄養価			I初給 - 754 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 32.4 g	炭水化物 84.4 g	
	9日 (金) 旧正月 献立	牛乳		牛乳					
		黒米ごはん	米 黒米						
		千切りイリチー	こめ油	昆布 豚肉 ちきあげ (大豆)	切干大根 人参 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 めちまーす かつお節 豚がら			
		中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 めちまーす かつお節 豚がら			
		★めちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード (豚肉)			めちまーす			
		一食当たりの栄養価			I初給 - 775 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 26.5 g	炭水化物 101.7 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
具中欠食	13日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		タマナーチャンプルー	こめ油	沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆) ツナ	きゃべつ 人参 玉葱 もやし からし菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		ソーキ汁		豚ソーキ 昆布	大根 人参 山東菜 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節 豚がら	
		もずくみそ	三温糖 こめ油	豚肉 もずく 糸けすり 赤みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん 酒	
		果物			キンカン【予定】		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 810 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 28.6 g	炭水化物 106.2 g	
	14日 (水)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
		魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(卵・大豆・ りんご)	ホキ	ローズマリー オレガノ バジル	ぬちまーす こしょう マスタード	
		大根サラダ	三温糖 オリーブ油	鶏ささみ	大根 きゅうり コーン あお豆(大豆) レモン果汁	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		白菜のクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉葱 ほうれん草 白菜 しめじ	ぬちまーす こしょう 白ワイン 豚がら チキンブイヨン(鶏肉)	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 822 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 29.9 g	炭水化物 97.8 g	
	15日 (木)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		すきやき	三温糖 こめ油	牛肉 焼き豆腐(大豆)	人参 椎茸 ほうれん草 白菜 こんにゃく 長ねぎ にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節	
		いんげんのごま和え	三温糖 白ごま	ちくわ	いんげん 人参	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		小いわしのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	小いわし	揚げ油③ 小麦・乳・大豆	ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 730 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 99.7 g	
	16日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		★ハヤシライス	小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	牛肉	にんにく 玉葱 人参 トマト ピーマン セロリ マッシュルーム りんご	ウスターソース(大豆・りん ご) 赤ワイン ケチャップ カレー粉 ハヤシルウ(小麦・ 大豆・牛肉) ぬちまーす 豚が ら チキンブイヨン(鶏肉)	
		オムレツ		プレーンオムレツ(卵・ 大豆・ゼラチン)			
		フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	パイン缶 黄桃缶 みかん缶 アロエ		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 799 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 25.9 g	炭水化物 111.1 g	
	19日 (月)	牛乳		牛乳			
		キムチチャーハン	米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	豚肉	白菜キムチ(小麦・大 豆・りんご・さば) 玉葱 赤ピーマン 人参 コーン にんにく	ボークブイヨン(豚肉・鶏肉) キムチの素(りんご・いか・大 豆) ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 白ワイン	
		ひじき焼売	ひじきしゅうまい(小 麦・豚肉・鶏肉・大豆)				
		中華炒め	こめ油 ごま油 でん粉	豚肉	人参 玉葱 白菜 小松菜 竹の子 エリンギ 木くらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆) ぬち まーす チキンブイヨン(鶏 肉)	
		果物			いよかん【予定】		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 674 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 98 g	
	20日 (火)	牛乳		牛乳			
		たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 バター(乳)	たらこ(大豆) 鶏肉	にんにく 人参 ピーマン 黄ピーマン エリンギ マッシュルーム 玉葱	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉)	
		アスパラソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)	アスパラ いんげん コーン しめじ 人参	ぬちまーす こしょう	
		★チョコチップスコーン	マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 三温糖 チョコ チップ(乳・大豆)	卵 ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 676 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 31.2 g	炭水化物 73.6 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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 (水)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ	にんにく 生姜	醤油（小麦・大豆）みりん 酒	
		からし菜の白和え	白ごま 三温糖 ごま油	沖縄豆腐（大豆）ツナ 甘口白みそ（大豆）	からし菜 人参	特濃酢（小麦）	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	人参 島人参 大根 にら にんにく	豚がら かつお節 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 718 kcal	たんぱく質 41.7 g	脂質 16.4 g	炭水化物 96 g	
22日 (木)		牛乳		牛乳			
		★なかよしあげパン	なかよしパン（小麦・乳・大豆） サラダ油 三温糖 黒糖 ココア アーモンド	きな粉（大豆） 脱脂粉乳	揚げ油①		
		ごぼうサラダ	マヨネーズ（卵・大豆・りんご） 白ごま 三温糖	ハム（豚肉・大豆）		ごぼう 人参 きゅうり	醤油（小麦・大豆）
		ミネストローネ	ABCマカロニ（小麦） こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン（豚肉） レッドキドニー 白いんげん豆	玉葱 人参 大根 きゃべつ セロリ にんにく トマト	チキンブイヨン（鶏肉）豚がら ケチャップ ウスターソース （大豆・りんご）醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 798 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 35.6 g	炭水化物 90.3 g	
26日 (月)		牛乳		牛乳			
		大根めし	米 白ごま こめ油 ごま油	豚肉 油揚げ（大豆） しらすぼし	大根 人参 大根葉	醤油（小麦・大豆）ぬちまーす 酒 かつお節 ポークブイヨン （豚肉・鶏肉）	
		魚の包み焼き	三温糖 マヨネーズ （卵・大豆・りんご）	ホキ 白みそ（大豆）	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー	酒	
		のっぺい汁	里芋 でん粉	鶏肉	ごぼう 人参 長ねぎ こんにゃく 椎茸 大根	薄口醤油（小麦・大豆）みりん 酒 ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		果物			ボンカン【予定】		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 752 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 23.7 g	炭水化物 95.7 g	
27日 (火)		牛乳		牛乳			
		★みそ ラーメン	ラーメン	ラーメン（小麦・大豆）			
			ごま油	豚ひき肉 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	チンゲン菜 長ねぎ もやし コーン 竹の子 生姜 にんにく	コチジャン（大豆）豚がら チキンブイヨン（鶏肉） かつお節 ぬちまーす	
		かみかみサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	さきいか（いか・乳）	きゃべつ きゅうり もやし 人参	薄口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）	
		紅芋団子	紅芋 タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 705 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22 g	炭水化物 96.4 g	
28日 (水)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		★ポークステーキ	三温糖 でん粉	豚肉	玉葱	酒 ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー みりん 醤油（小麦・大豆）酢（小麦）	
		彩り野菜炒め	じゃがいも こめ油	ベーコン（豚肉）	カリフラワー アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく	醤油（小麦・大豆）ぬちまーす こしょう	
		カレークリームスープ	小麦粉 マーガリン（乳・大豆）	鶏肉 生クリーム（乳） 牛乳	かぼちゃ 人参 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム	ぬちまーす こしょう カレー 粉 カレールウ（小麦・牛肉・ 鶏肉・大豆）白ワイン チキンブイヨン（鶏肉）豚がら	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 781 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 23.4 g	炭水化物 106.2 g	
29日 (木)		牛乳		牛乳			
		中華丼	麦ごはん	米 麦			
			中華炒め	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豚肉 うずらの卵	にんにく 人参 玉葱 白菜 小松菜 くわい ヤングコーン 木くらげ	醤油（小麦・大豆）みりん 酒 オイスターソース（大豆）チキ ンブイヨン（鶏肉）ぬちまーす
		豆腐とオーシャンキン グのスープ	でん粉	オーシャンキング 絹ごし豆腐（大豆）	大根 竹の子 椎茸 ねぎ えのき コーン 人参	薄口醤油（小麦・大豆）みりん ぬちまーす こしょう チキンブイヨン（鶏肉）豚がら	
		アーモンド	アーモンド	揚げ油② 小麦・乳・大豆			
		マンビカーの姿揚げ （あ中・東中3年生のみ）	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	しいら	赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ アスパラ 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす こしょう 酢（小麦）りんご酢	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 876 kcal	たんぱく質 47 g	脂質 26 g	炭水化物 108.2 g	