



# 2月

# 給食だより

うるま市立給食センター第二調理場  
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

～今月の栄養目標～

食物繊維の働きをしよう

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さが続きます。インフルエンザや胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気には、手洗い・うがいを忘れず、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

## あなたの「腸」は健康ですか？

- ◎バナナ状の黄色がかったうんち → 腸内環境が整っています
- ◎カチカチのくろっぽいうんち
- ◎下痢

→ 腸内環境が乱れているかも

## 節分と行事食



給食では、セルフ恵方巻と節分豆がです。体の鬼を追い払おう！

## 腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

**食事は朝・昼・夕と規則正しくとる**

**よく体を動かす**

**水分を十分にとる**

**便意を我慢しない**

**イワシ**

イワシを焼くおいて鬼を追い払います

**大豆**

豆をまいて鬼を払い、年齢のかずだけ豆を食べて幸福を祈ります

**恵方巻き**

その年の縁起の良い方角を向いて食べるという風習で、関西地方の一部地域の風習です。

**そば**

年越しそばのように新年へ願いをこめてそばを食べる風習もあります

**こんにやく**

体の中にたまった砂（不要なもの）出すために、こんにやく料理を食べる地域もあります

## 腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

**食物繊維の多い食品**

野菜 果物 いも類 きのご類 海藻類 豆類

**発酵食品**

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

## \* うるま市生涯学習フェスティバル \*

日時：2月3日(土)4日(日) 9時半～17時  
場所：生涯学習文化振興センターゆらてく  
≪ 学校給食センターの展示内容 ≫  
・給食の試食・給食ポスターの展示など  
ぜひ、遊びにきてね！



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<br>(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<br>(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、「(株)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                          | 650 Kcal                              | たんぱく質                             | 21～33g                                      | 脂質 | 14～22g | 炭水化物 | 81～106g |
|---------------|--------------|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|----|--------|------|---------|
| 日             | 献立名          | 黄(き)の食品<br>エネルギーになる<br>炭水化物・脂質 | 赤(あか)の食品<br>体をつくる<br>たんぱく質・無機質        | 緑(みどり)の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン・無機質 | その他調味料など                                    |    | 揚げ油    |      |         |
| 1日<br>(木)     | 牛乳           |                                | 牛乳                                    |                                   |                                             |    |        |      |         |
|               | ココア揚げパン      | コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油 三温糖 粉末黒糖   | きな粉(大豆) 脱脂粉乳                          |                                   | ビュアココア                                      |    | 揚げ①    |      |         |
|               | 豆と穀物のミネストローネ | じゃがいも こめ油                      | 無塩せきベーコン(豚) 白豆 白いんげん豆 豆と穀物10種ミックス(大豆) | 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 セロリー パセリ トマト       | ケチャップ トマトソース(大豆) 豚骨 ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう |    |        |      |         |
|               | 洋風炒り豆腐       | こめ油                            | 豚肉 そぼろ大豆 豆腐(大豆)                       | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ あお豆(大豆) コーン 赤ピーマン  | 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす カレー粉 酒                    |    |        |      |         |
|               | 一食当たりの栄養価    | 1食当たり - 614 kcal               | たんぱく質 25.2 g                          | 脂質 21.9 g                         | 炭水化物 75.3 g                                 |    |        |      |         |

|           | 日         | 献立名              | 黄(ぎ)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                                    |                                                                        |                                                                                     |
| 節分献立      | 2日<br>(金) | 牛乳               |                                                                                   | 牛乳                                         |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | ごはん              | 米                                                                                 |                                            |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | 大根のそぼろ煮          | こめ油 三温糖 でん粉                                                                       | 豚肉 厚揚げ(大豆)                                 | 大根 人参 玉ねぎ<br>小松菜 べんり菜<br>椎茸 木くらげ<br>にんにく 生姜 | 醤油(小麦・大豆) 酒<br>みりん ポークフィヨン<br>(鶏・豚) 花かつお<br>ぬちまーす                      |                                                                                     |
|           |           | 手巻きずし用玉子焼        |  | 手巻寿司用 玉子焼<br>(卵・小麦・大豆)                     |                                             |                                                                        |  |
|           |           | ツナマヨ             | エッグケアマヨネーズ<br>(大豆)                                                                | ツナフレーク                                     | きゅうり キャベツ                                   | 醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす こしょう                                                |                                                                                     |
|           |           | 焼きのり             |                                                                                   | 焼きのり                                       |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | 節分豆              |                                                                                   | 節分豆(大豆)                                    |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | 一食当たりの栄養価        | I礼ギ® - 644 kcal                                                                   | たんぱく質 27.2 g                               | 脂質 24.6 g                                   | 炭水化物 76.6 g                                                            |                                                                                     |
| 5日<br>(月) | 5日<br>(月) | 牛乳               |                                                                                   | 牛乳                                         |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | 中華麺              | 中華麺(小麦・大豆)                                                                        |                                            |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | ぬちまーすラーメン<br>(汁) | こめ油 ごま油                                                                           | 豚肉 なんと(大豆)                                 | もやし 小松菜 べんり<br>菜 長ねぎ にんにく<br>生姜 コーン         | 薄口醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす 酒 みりん<br>ポークフィヨン(鶏・<br>豚) 花かつお 豚骨                 |                                                                                     |
|           |           | 厚揚げの中華炒め         | ごま油 こめ油 でん粉                                                                       | 豚肉 厚揚げ(大豆)                                 | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>竹の子 木くらげ                     | 醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす<br>オイスターソース                                         |                                                                                     |
|           |           | くだもの             |                                                                                   |                                            | みかん(よてい)                                    |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | 一食当たりの栄養価        | I礼ギ® - 515 kcal                                                                   | たんぱく質 24.2 g                               | 脂質 17.3 g                                   | 炭水化物 63.2 g                                                            |                                                                                     |
| 6日<br>(火) | 6日<br>(火) | 牛乳               |                                                                                   | 牛乳                                         |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | 麦ごはん             | 米 無圧パン麦                                                                           |                                            |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | ワンタンスープ          | ごま油<br>ワンタンの皮(小麦)                                                                 | 鶏肉                                         | 白菜 人参 チンゲン菜<br>べんり菜 えのき 生姜<br>長ねぎ           | 酒 薄口醤油(小麦・大<br>豆) 醤油(小麦・大豆)<br>豚骨 チキンフィヨン<br>(鶏) ぬちまーす                 |                                                                                     |
|           |           | 揚げ餃子             | サラダ油                                                                              | 国産豚肉の餃子<br>(小麦・豚・大豆)                       |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | ホイコーロー           | 三温糖 こめ油 ごま油<br>でん粉                                                                | 豚肉                                         | にんにく 生姜<br>キャベツ 人参<br>ピーマン もやし<br>竹の子       | 醤油(小麦・大豆) 酒<br>みりん 豆板醤 テンメ<br>ンジャン(大豆・小麦)<br>ぬちまーす                     | 揚げ<br>②小麦<br>乳<br>大豆                                                                |
|           |           | 一食当たりの栄養価        | I礼ギ® - 584 kcal                                                                   | たんぱく質 21.1 g                               | 脂質 19.6 g                                   | 炭水化物 77.5 g                                                            |                                                                                     |
| 7日<br>(水) | 7日<br>(水) | 牛乳               |                                                                                   | 牛乳                                         |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | 鶏五目ごはん           | 米<br>こめ油                                                                          | 鶏肉 油揚げ(大豆)                                 | 人参 椎茸 ごぼう<br>ねぎ こんにゃく                       | 花かつお ポークフィヨ<br>ン(鶏・豚) 醤油(小<br>麦・大豆) 薄口醤油(小<br>麦・大豆) みりん 酒<br>ぬちまーす     |                                                                                     |
|           |           | 魚の人参ソース焼き        | エッグケアマヨネーズ<br>(大豆)                                                                | ホキ                                         | 玉ねぎ 裏ごし人参<br>パセリ                            |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | ごまじゃこ和え          | ごま 三温糖 ごま油                                                                        | チリメン                                       | キャベツ 人参 大根<br>きゅうり コーン                      | 醤油(小麦・大豆) 酢<br>(小麦) ぬちまーす                                              |                                                                                     |
|           |           | 一食当たりの栄養価        | I礼ギ® - 582 kcal                                                                   | たんぱく質 26.5 g                               | 脂質 21.4 g                                   | 炭水化物 67.3 g                                                            |                                                                                     |
| 8日<br>(木) | 8日<br>(木) | 牛乳               |                                                                                   | 牛乳                                         |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | ごはん              | 米                                                                                 |                                            |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | 野菜とベーコンの<br>スープ  | じゃがいも                                                                             | 無塩せきベーコン(豚)                                | 人参 玉ねぎ えのき<br>かぼちゃ セロリー<br>パセリ              | 醤油(小麦・大豆)<br>酒 ぬちまーす<br>こしょう チキンフィヨ<br>ン(鶏) 豚骨                         |                                                                                     |
|           |           | タコライス(タコミート)     | こめ油 三温糖                                                                           | 牛肉 豚肉 豚レバー<br>そぼろ大豆                        | 玉ねぎ ピーマン<br>にんにく しょうが                       | ケチャップ チリソース<br>ピザソース(大豆) 赤ワ<br>イン ウスターソース<br>(りんご・大豆) チリパ<br>ウダー ぬちまーす |                                                                                     |
|           |           | タコライス(ボイル野菜)     |                                                                                   |                                            | キャベツ                                        |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | スライスチーズ          |                                                                                   | スライスチーズ(乳)                                 |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | 一食当たりの栄養価        | I礼ギ® - 608 kcal                                                                   | たんぱく質 23.5 g                               | 脂質 20 g                                     | 炭水化物 79.8 g                                                            |                                                                                     |
| 旧正月献立     | 9日<br>(金) | 牛乳               |                                                                                   | 牛乳                                         |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | 黒米ごはん            | 米 黒米                                                                              |                                            |                                             |                                                                        |                                                                                     |
|           |           | イナムドゥチ           |                                                                                   | 豚肉 黄かまぼこ 厚揚<br>げ(大豆) 甘口白みそ<br>(大豆) 白みそ(大豆) | 椎茸 こんにゃく                                    | 豚骨 花かつお                                                                |                                                                                     |
|           |           | サバのぬちまーす焼き       |                                                                                   | さば                                         |                                             | ぬちまーす                                                                  |                                                                                     |
|           |           | 昆布イリチー           | こめ油                                                                               | 豚肉 昆布<br>白かまぼこ                             | 切干大根 人参<br>こんにゃく                            | 醤油(小麦・大豆) みり<br>ん ポークフィヨン<br>(鶏・豚) ぬちまーす                               |                                                                                     |
|           |           | 一食当たりの栄養価        | I礼ギ® - 635 kcal                                                                   | たんぱく質 28.5 g                               | 脂質 22.8 g                                   | 炭水化物 75.6 g                                                            |                                                                                     |

| 日                       | 献立名               | 黄(ぎ)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<br>(火)              | 牛乳                |                             | 牛乳                                         |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | ごはん               | 米                           |                                            |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | 麻婆大根              | 三温糖 でん粉 ごま油<br>こめ油          | 豚肉 そぼろ大豆<br>豆腐(大豆)<br>赤だし(鶏・大豆)<br>赤みそ(大豆) | にんにく 生姜 大根<br>人参 玉ねぎ 竹の子<br>あお豆(大豆) 椎茸                 | テンメンジャン(大豆・<br>小麦) 豆板醤 ポークプ<br>イオン(鶏・豚)<br>醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす              |                               |
|                         | イカたっぷり小判          |                             | イカたっぷり小判<br>(いか・大豆)                        |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | バンウースー            | はるさめ ごま<br>三温糖 ごま油          | 紅麴ハム(豚・大豆)                                 | もやし きゅうり 人参                                            | 醤油(小麦・大豆) 酢<br>(小麦) ぬちまーす                                                  |                               |
|                         | 一食当たりの栄養価         | I補給 - 637 kcal              | たんぱく質 22.5 g                               | 脂質 20.3 g                                              | 炭水化物 88.6 g                                                                |                               |
| 14日<br>(水)              | 牛乳                |                             | 牛乳                                         |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | スパゲティナポリタン        | 三温糖 こめ油<br>スパゲティー(小麦)       | 無添加ウインナー(豚)<br>豚肉                          | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>ピーマン にんにく<br>マッシュルーム トマト                 | トマトソース(大豆)<br>トマトピューレ<br>ケチャップ ウスター<br>ソース(大豆・りんご)<br>ワイン ポークパイオン<br>(鶏・豚) | 揚げ<br>③<br>小麦<br>乳<br>大豆<br>豚 |
|                         | 子持ちししゃもフライ        | サラダ油                        | 子持ちししゃもフライ<br>(小麦・大豆)                      |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | コブサラダ             | アーモンド<br>エッグケアマヨネーズ<br>(大豆) | 大豆 ひよこ豆                                    | ブロッコリー きゅうり<br>コーン あお豆(大豆)                             | 醤油(小麦・大豆)<br>コブサラダドレッシング<br>(卵・乳・大豆)                                       |                               |
|                         | チョコプリン            | チョコプリン(大豆)                  |                                            |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | 一食当たりの栄養価         | I補給 - 520 kcal              | たんぱく質 19.7 g                               | 脂質 22.2 g                                              | 炭水化物 59.1 g                                                                |                               |
| 15日<br>(木)              | 牛乳                |                             | 牛乳                                         |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | ごはん               | 米                           |                                            |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | チムシンジ             | じゃがいも                       | 豚レバー 豚肉 赤みそ<br>(大豆) 白みそ(大豆)                | 大根 人参 椎茸 にら<br>にんにく 生姜                                 | 酒 花かつお                                                                     |                               |
|                         | 魚の照り焼き            | 三温糖 水あめ                     | まぐろ                                        | にんにく 生姜                                                | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酒                                                         |                               |
|                         | 糸こんにゃくと野菜の<br>炒り煮 | こめ油                         | 豚肉                                         | 人参 ごぼう 小松菜<br>べんり菜 大根<br>キャベツ にんにく<br>こんにゃく<br>みかん(予定) | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酒 ぬちまーす<br>花かつお                                           |                               |
|                         | くだもの              |                             |                                            |                                                        |                                                                            |                               |
| 一食当たりの栄養価               | I補給 - 563 kcal    | たんぱく質 29.2 g                | 脂質 10.4 g                                  | 炭水化物 84.1 g                                            |                                                                            |                               |
| 16日<br>(金)              | 牛乳                |                             | 牛乳                                         |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | ナーージュシー           | 米                           | ツナフレーク 鶏肉<br>白みそ(大豆)<br>赤みそ(大豆)            | ほうれん草 山東菜<br>小松菜 べんり菜<br>からし菜 大根 人参                    | 花かつお<br>ポークパイオン(鶏・<br>豚) ぬちまーす                                             |                               |
|                         | 蒸し芋               | さつま芋                        |                                            |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | マーミナーチャンプルー       | こめ油                         | 厚揚げ(大豆) 豚肉                                 | もやし キャベツ 人参<br>木くらげ にら                                 | 醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす こしょう                                                    |                               |
|                         | 一食当たりの栄養価         | I補給 - 457 kcal              | たんぱく質 18.9 g                               | 脂質 17 g                                                | 炭水化物 55.2 g                                                                |                               |
| 19日<br>(月)<br>赤道小<br>欠食 | 牛乳                |                             | 牛乳                                         |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | ごはん               | 米                           |                                            |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | 沖縄風みそ汁            |                             | 豚肉 豆腐(大豆) 卵<br>赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆)          | 白菜 大根 人参<br>えのき茸                                       | 花かつお                                                                       |                               |
|                         | 魚のしょうが焼き          | 三温糖 水あめ                     | さば                                         | 生姜                                                     | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酒                                                         |                               |
|                         | ひじきと麴炒め           | 湿麴(小麦・大豆)<br>三温糖 こめ油        | ひじき 豚肉 油揚げ<br>(大豆) ちくわ 大豆                  | 人参 玉ねぎ にら<br>こんにゃく                                     | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん ぬちまーす<br>花かつお                                             |                               |
| 一食当たりの栄養価               | I補給 - 639 kcal    | たんぱく質 28.1 g                | 脂質 23.2 g                                  | 炭水化物 75.5 g                                            |                                                                            |                               |
| 20日<br>(火)              | 牛乳                |                             | 牛乳                                         |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | みそ煮込みうどん          | うどん(小麦) こめ油                 | 鶏肉 油揚げ(大豆)<br>赤みそ(大豆)                      | 人参 玉ねぎ 白菜<br>長ねぎ 小松菜 べんり菜<br>椎茸 にんにく                   | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酒 ポークパイ<br>オン(鶏・豚)<br>花かつお ぬちまーす                          |                               |
|                         | 野菜かき揚げ            | 国産野菜のかき揚げ(小麦・大豆)            |                                            |                                                        |                                                                            |                               |
|                         | 磯香和え              | 三温糖                         | のり 糸けずり ちくわ                                | キャベツ もやし<br>ほうれん草 人参                                   | 薄口醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦) ぬちまーす                                                 |                               |
|                         | 一食当たりの栄養価         | I補給 - 419 kcal              | たんぱく質 18.2 g                               | 脂質 18.6 g                                              | 炭水化物 43.3 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                                                                     |  | 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<br>(水)                     | 牛乳                                                                                  |                                         | 牛乳                                                                                |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | ごはん                                                                                 | 米                                       |                                                                                   |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | かしわ汁                                                                                |                                         | 鶏肉 油揚げ(大豆)                                                                        | 冬瓜 椎茸 人参<br>ごぼう 長ねぎ                    | 花かつお 薄口醤油(小麦・大豆) 酒<br>ぬちまーす                                                  |  |                       |
|  |                                | ちくわのマヨネーズ焼き                                                                         | エッグケアマヨネーズ(大豆)                          | ちくわ 青のり粉<br>糸けすり 豆乳(大豆)                                                           |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | 野菜炒め                                                                                | こめ油                                     | 無添加ポーク(鶏・豚)                                                                       | キャベツ 玉ねぎ 人参<br>ピーマン もやし                | 醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす<br>オイスターソース                                               |  |                       |
|  |                                | 一食当たりの栄養価                                                                           | Iレシピ - 592 kcal                         | たんぱく質 23.6 g                                                                      | 脂質 20.4 g                              | 炭水化物 76 g                                                                    |  |                       |
|  | 22日<br>(木)                     | 牛乳                                                                                  |                                         | 牛乳                                                                                |                                        |                                                                              |  | 揚げ④<br>小麦乳<br>大豆<br>豚 |
|  |                                | ごはん                                                                                 | 米                                       |                                                                                   |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | チキンカレー                                                                              | じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン(大豆・乳)<br>こめ油         | 鶏肉 豚レバー<br>そぼろ大豆<br>白花豆 白いんげん豆<br>脱脂粉乳                                            | 生姜 にんにく なす<br>人参 玉ねぎ ピーマン<br>かぼちゃ      | カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉<br>チャツネ(りんご) ウスターソース(りんご・大豆)<br>ぬちまーす ポーク<br>フィヨン(鶏・豚) |  |                       |
|  |                                | ナッツとカエリの黒糖がらめ                                                                       | でん粉 サラダ油<br>アーモンド ごま粉<br>末黒糖 水あめ<br>三温糖 | カエリ 大豆                                                                            |                                        | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん                                                             |  |                       |
|  |                                | くだもの                                                                                |                                         |  | いちご(よてい)                               |                                                                              |  |                       |
|  |                                | 一食当たりの栄養価                                                                           | Iレシピ - 716 kcal                         | たんぱく質 27.6 g                                                                      | 脂質 21.9 g                              | 炭水化物 99.7 g                                                                  |  |                       |
|  | 26日<br>(月)<br>田場小<br>6年生<br>欠食 | 牛乳                                                                                  |                                         | 牛乳                                                                                |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | ごはん                                                                                 | 米                                       |                                                                                   |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | シカムドッチ                                                                              |                                         | 豚肉<br>白かまぼこ                                                                       | 冬瓜 椎茸 ねぎ<br>こんにゃく 生姜                   | 醤油(小麦・大豆)<br>酒 ぬちまーす<br>花かつお                                                 |  |                       |
|  |                                | うむくじ天ぷら                                                                             | 芋くじ天ぷら こめ油                              |                                                                                   |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | もずく丼                                                                                | こめ油 三温糖                                 | もずく 豚肉<br>そぼろ大豆                                                                   | にんにく 玉ねぎ 人参<br>小松菜 べんり菜 コーン<br>生姜      | 醤油(小麦・大豆) 酒<br>ポークフィヨン(鶏・豚)<br>みりん                                           |  |                       |
|  |                                | くだもの                                                                                |                                         |                                                                                   | みかん(よてい)                               |                                                                              |  |                       |
|  | 27日<br>(火)                     | 牛乳                                                                                  |                                         | 牛乳                                                                                |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | 食パン                                                                                 | 食パン(小麦・乳・大豆)                            |                                                                                   |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | フィッシュチャウダー                                                                          | じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン(大豆・乳)<br>こめ油         | ホキ 白花豆 白いんげん豆<br>脱脂粉乳                                                             | 人参 玉ねぎ 白菜<br>セロリー パセリ マッシュルーム<br>にんにく  | ぬちまーす<br>ポークフィヨン(鶏・豚)<br>こしょう                                                |  |                       |
|  |                                | オムレツのデミグラスソースがけ                                                                     | 三温糖                                     | プレーンオムレツ(卵・小麦・大豆)                                                                 |                                        | ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(りんご・大豆)                                         |  |                       |
|  |                                | 豆と野菜のサラダ                                                                            | オリーブ油<br>三温糖                            | ミックスビーンズ 白いんげん豆<br>鶏ささみチャンク(鶏)                                                    | あお豆(大豆) 人参<br>大根 きゅうり コーン<br>シークワーサー果汁 | 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)<br>ぬちまーす                                                     |  |                       |
|  |                                | 一食当たりの栄養価                                                                           | Iレシピ - 622 kcal                         | たんぱく質 29.5 g                                                                      | 脂質 20.8 g                              | 炭水化物 75.4 g                                                                  |  |                       |
|  | 28日<br>(水)                     | 牛乳                                                                                  |                                         | 牛乳                                                                                |                                        |                                                                              |  | 揚げ⑤<br>小麦乳<br>大豆<br>豚 |
|  |                                | ごはん                                                                                 | 米                                       |                                                                                   |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | ヌンクーグッ                                                                              | 三温糖 こめ油                                 | 豚肉 ボール天<br>厚揚げ(大豆)<br>結び昆布                                                        | 冬瓜 人参<br>小松菜 べんり菜<br>椎茸 こんにゃく          | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>酒 ぬちまーす<br>ポークフィヨン(鶏・豚)<br>花かつお                             |  |                       |
|  |                                | レバーの南蛮漬け                                                                            | 小麦粉 でん粉 三温糖<br>サラダ油                     | 豚レバー                                                                              | きゅうり 長ねぎ                               | 醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦)<br>七味唐辛子(ごま)                                              |  |                       |
|  |                                | 大根のレモン和え                                                                            | グラニュー糖 はちみつ                             |                                                                                   | 大根 きゅうり 人参<br>レモン果汁                    | ぬちまーす 酢(小麦)                                                                  |  |                       |
|  |                                | 一食当たりの栄養価                                                                           | Iレシピ - 624 kcal                         | たんぱく質 27.4 g                                                                      | 脂質 15.7 g                              | 炭水化物 92.2 g                                                                  |  |                       |
|  | 29日<br>(木)                     | 牛乳                                                                                  |                                         | 牛乳                                                                                |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | ハンダマごはん                                                                             | 米 こめ油                                   | 鶏肉 油揚げ(大豆)<br>大豆                                                                  | 人参 椎茸<br>梅肉(りんご・大豆・小麦)<br>ごぼう ハンダマ     | ゆかり 花かつお ポーク<br>フィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆)<br>薄口醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酒 ぬちまーす            |  |                       |
|  |                                |  |                                         |                                                                                   |                                        |                                                                              |  |                       |
|  |                                | 厚揚げのそぼろあんかけ                                                                         | 三温糖 でん粉                                 | 厚揚げ(大豆) 鶏肉                                                                        | 玉ねぎ にら 生姜                              | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん 花かつお                                                        |  |                       |
|  |                                | れんこんのごま和え                                                                           | 練りごま ごま<br>三温糖                          | 鶏ささみチャンク(鶏)<br>ちくわ                                                                | 人参 コーン れんこん<br>きゅうり 小松菜                | 醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦)                                                           |  |                       |
|  |                                | 一食当たりの栄養価                                                                           | Iレシピ - 595 kcal                         | たんぱく質 26.8 g                                                                      | 脂質 21.3 g                              | 炭水化物 70.8 g                                                                  |  |                       |