



「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では、主に大豆・ささげ・いんげん豆・えんどう・そら豆・べにばないんげん・ひよこ豆・レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるものになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、『畑の肉』とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



◎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、「(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。

うるま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

1日に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

★令和5年度より給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。なお、おやつ詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

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		
1 (木)		ごはん	米				
		●八宝菜(えび)	三温糖 こめ油 かたくり粉 ごま油(ごま)	豚肉 えび いか		白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 かわい 生姜 椎茸 きくらげ チンゲン菜	酒 醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす こしょう 鶏豚だし
		焼き目つき餃子		焼き目付餃子(小麦・大豆・鶏・豚)			
		くだもの			タンカン(予定)		

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		
節分献立	2 (金)	すし飯	米 グラニュー糖 ごま			米酢 ぬちまーす	
		手巻き用卵焼き		手巻き用玉子焼 (たまご・大豆・小麦)			
		ツナきゅうりあえ	ごま ノンエッグマヨネーズ	ツナ	きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆・小麦)	
		手巻きのり		のり			
		豚肉と豆腐のくず煮	こめ油 かたくり粉	豚肉 豆腐(大豆)	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 あお豆(大豆) 生姜	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
3 (土)	ABCミネストローネ	じゃがいも こめ油 マカロニ(小麦)	ベーコン(豚肉) 鶏肉	人参 玉ねぎ 冬瓜 キャベツ セロリー トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) 鶏だし ぬちまーす		
	コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)					
	ブロッコリーソテー	こめ油	鶏肉	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
	くだもの			バナナ(予定)			
5 (月)	揚げパン	コッペパン(乳・小麦・大豆) はったい粉 アーモンド 黒糖 パームシュガー 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳				揚げ油①
	ラビオリスープ	ラビオリ(小麦・鶏・豚・大豆) こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー しめじ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう 鶏だし		
	彩りナッツサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖		ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	マスタード 醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご) ぬちまーす		
6 (火)	ぬちまーすごはん	米				ぬちまーす	
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 こんにゃく	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
	鮭の南部焼き	ごま	鮭		酒 おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん		
	くだもの			タンカン(予定)			
7 (水)	鶏ごぼうごはん	米 こめ油	鶏肉	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお		
	厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	しめじ えのき 玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす		
	れんこんのごま和え	ごま 練りごま 三温糖	鶏ささみ	れんこん 人参 キャベツ きゅうり コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
	さつまポテト	さつまポテト					
8 (木)	麦ごはん	米 麦					
	マーボー大根	こめ油 ごま油(ごま) かたくり粉	豚ひき肉 豚レバー 大豆 豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 きくらげ なら	酒 おろしにんにく おろし生姜 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) トウバンジャン オイスターソース(大豆) ケチャップ 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 鶏豚だし		
	ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)				
		ひじきの中華和え	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ひじき 鶏ささみ	もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) シークワーサー果汁 酢(小麦) ぬちまーす	
旧正月献立	9 (金)	黒米ごはん	米 黒米				
		中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
		ミミガーの酢みそ和え	三温糖	豚耳皮(ミミガー) みそ(大豆)	大根 もやし 人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす	

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 (土)	もちきびごはん	米 もちきび				
		魚のおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉	さわら	大根 生姜 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん かつお節	
		あさりと豆腐スープ	かたくり粉 ごま油(ごま)	鶏肉 あさり 豆腐(大豆)	人参 白菜 椎茸	鶏だし かつお節 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		梅ゼリー				青うめゼリー	
		アーサのウサチー	三温糖	アーサ ちくわ しらす	きゅうり 冬瓜	酢(小麦) シークワーサー果汁 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	13 (火)	人参ごはん 	米 麦 ごま こめ油	鶏肉 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 生姜 ごぼう あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお 鶏だし	
		魚のカレー焼き	三温糖	さば		おろし生姜 醤油(大豆・小麦) カレー粉 みりん 酒	
		きゅうりとたくあんのごま和え	ごま 三温糖 ごま油(ごま)		たくあん きゅうり も やし 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
♥ バレン タイ ンデ ー ♥	14 (水)	なかよしパン	なかよしパン(小麦・ 乳・大豆)				
		●コーンポタージュ(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 加工乳	玉ねぎ 人参 セロリー コーン クリームコーン パセリ	鶏だし 鶏豚だし ぬちまー す こしょう	
		野菜ときのこのソテー	こめ油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム	おろしにんにく 醤油(大豆・ 小麦) ぬちまーす こ しょう	
		チョコジャム♥	マーシャルピーンズ(乳 成分・大豆)	バレンタインデー			
	15 (木)	おべんとうの日 					
	16 (金)	ごはん	米				
		煮付け	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	大根 こんにゃく 人参 小松菜 椎茸	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	揚げ油② 乳・小麦 大豆
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ磯辺天ぷら(小麦・大豆)			
		くだもの			りんご(予定)		
	17 (土)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		マーボーなす	ごま油(ごま) かたく り粉	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき 肉 豚レバー 大豆 み そ(大豆)	なす 人参 玉ねぎ に んにく 生姜 竹の子 きくらげ 椎茸 なら	醤油(大豆・小麦) 鶏豚だし ケチャップ 酒 オイスター ソース(大豆) ぬちまーす	
		バンバンジーサラダ	ごまごま油(ごま) 三温糖	鶏ささみ みそ(大豆)	きゅうり 人参 もやし コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		冬瓜のすりながし汁	かたくり粉	鶏肉	冬瓜 人参 小松菜 し めじ えのき 生姜	かつお節 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
高 江 洲 食 育 の 日	19 (月)	 ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		栄養満点! 平数屋のみそ汁	じゃがいも	豆腐(大豆) わかめ み そ(大豆)	人参 もやし	花かつお	
		焼きししゃも		子持ちししゃも			
		ひじき炒め	三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 ちくわ 油揚げ(大豆) 大豆	人参 こんにゃく あお 豆(大豆) なら	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	20 (火)	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 わかめ みそ(大豆) なると(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
		ミニ肉まん		ミニ肉まん(小麦・豚・ 大豆・ごま)			
		ごまじゃこサラダ	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ちりめん	大根 人参 きゅうり コーン ほうれん草	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		瀬戸内産レモンゼリー	瀬戸内産レモンゼリー				

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			
赤道こども園欠食	21 (水)	紅芋パン	紅芋パン(小麦・乳・大豆)					
		ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ 大根 プロコリ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう 白ワイン 鶏だし おろしにんにく		
		ハンバーグのブルーンソースがけ	三温糖	国産鶏肉と豚肉のハンバーグ(大豆・鶏・豚)	プルーンピューレ	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン おろしにんにく		
		くだもの			ボンカン(予定)			
与勝連第二小6年欠食	22 (木)	ごはん	米					
		春雨スープ	緑豆はるさめ ごま油(ごま)	鶏肉	人参 えのき コーン 小松菜 生姜 きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 鶏だし 花かつお		
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ(小麦・大豆)					揚げ油③ 乳・小麦 大豆
		にんにくの芽炒め	三温糖 ごま油(ごま) こめ油	豚肉	にんにくの芽 人参 キャベツ もやし 竹の子	おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう		
	24 (土)	麦ごはん	米 麦					
		ひじきの白和え	ごま 三温糖	ひじき ツナ缶(大豆) 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	小松菜 人参 糸こんにゃく	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
		スティック納豆		国産ひきわりスティック納豆				
		魚の生姜焼き	三温糖	ぶり	生姜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒		
		かみかみ切干大根スープ		豚肉 みそ(大豆)	切干大根 椎茸 人参 冬瓜 小松菜	かつお節		
高江洲小5年欠食	26 (月)	麦ごはん	米 麦					
		●チキンカレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー 白いんげん豆	人参 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ プルーンピューレ	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) 赤ワイン 鶏だし ぬちまーす		
		くがにゆでたまご		たまご				
		フルーツのゆずゼリー和え	ゆずゼリー		黄桃 みかん パイン ナタデココ			
	27 (火)	クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード(豚)	豚肉 ひじき かまぼこ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお		
		魚の人参ソース焼き	ノンエッグマヨネーズ	ホキ みそ(大豆)	玉ねぎ 人参	パセリ		
		やまいものみそ汁	やまいも	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 ほうれん草	花かつお		
	28 (水)	コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)					
		●クラムチャウダー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 あさり 白いんげん豆 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム しめじ	白ワイン ぬちまーす こしょう おろしにんにく 鶏豚だし		
		ウインナーのケチャップがらめ	三温糖	ウインナー(豚)		ケチャップ ウスターソース		
		キャベツと豆のサラダ	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	白いんげん豆 ひよこ豆	キャベツ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
与那城小5年欠食	29 (木)	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト ダイス トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ぬちまーす こしょう 鶏豚だし		
		チキンのバジル焼き	三温糖	鶏肉	バジル	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 白ワイン		
		紅芋とさつま芋のサラダ	さつまいも 紅芋 練りごま ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖		きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		