



2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

節分と行事食



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、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ます。栄養バランスのよい食事と抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時

運動をする時とその前後

入浴の前後

のどが渇く前に!

★給食では、「榊ぬちまーす」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(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(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
		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	
1 (木)	牛乳		牛乳		
	ハヤシライス	こめ,むぎ,小麦粉, 無塩バター, サラダ油,でん粉	牛肉	にんにく,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム	赤ワイン,トマトピューレー, ハヤシルウ,ケチャップ, ウスターソース,ぬちまーす, こしょう
	オニオンスープ		無添加ベーコン	玉ねぎ,にんじん,いんげん, パセリ	ぬちまーす,チキンコンソメ,鶏ガラ
	小魚とチーズのサラダ		カエリ,チーズ	きゅうり,キャベツ, にんじん,コーン	コールスロートレッシング
	♥ヨーグルト		ヨーグルト		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 667 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 22.8 g	炭水化物 89.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 837 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 25.9 g	炭水化物 119.4 g
2 (金)	牛乳		牛乳		
	恵セ 方ル 巻フ	麦ごはん	こめ,むぎ		せつぶん 節分 こんだて
		手巻きのみ		手巻き海苔	
		ウィンナー		手巻き用ウィンナー スキンレス	
		たくあん入り 和え物	三温糖		
	けんちん汁	ごま油	鶏肉,豆腐	れんこん,にんじん, こんにゃく,ごぼう	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお, 昆布だし
	黒糖ピーズ	黒糖,三温糖	大豆		
一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 571 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 15 g	炭水化物 86.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 711 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 15.9 g	炭水化物 115 g	
5 (月)	牛乳		牛乳		
	♥きな粉揚げパン	コッペパン,サラダ油, はったい粉,黒糖,三温糖	きな粉,脱脂粉乳		
	♥津堅にんじんポタージュ	こめ,無塩バター	牛乳,生クリーム	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ,ぬちまーす
	魚のピザ焼き	三温糖,オリーブ油	すけとうだら, プロセスチーズ	ピーマン,赤ピーマン, 玉ねぎ,コーン,にんにく	トマトピューレ,ケチャップ, ぬちまーす,こしょう
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	バナナ,みかん	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 690 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 24.7 g	炭水化物 85 g
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 780 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 28 g	炭水化物 98.1 g	
6 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	鶏汁		鶏肉,昆布	とうがん,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
	タマナーチャンプルー	サラダ油	厚揚げ,豚肉	キャベツ,にんじん,にら	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす, こしょう
	マーミナーウサチ	ごま,三温糖		もやし,きゅうり,にんじん, ほうれん草	しょうゆ,特濃酢,ぬちまーす, シークワーサー果汁
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 596 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 21.7 g	炭水化物 75.7 g
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 756 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 24.7 g	炭水化物 103.9 g	
7 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	里芋のみそ汁	里芋	赤みそ,白みそ	にんじん,小松菜, こんにゃく	花かつお
	千草焼き	三温糖	たまご,鶏ひき肉,豆腐	にんじん,玉ねぎ, ほうれん草,しいたけ	ぬちまーす,料理酒,しょうゆ, 花かつお
	きんぴられんこん	ごま,三温糖,サラダ油	豚肉	れんこん,にんじん, こんにゃく,きぬさや	しょうゆ,みりん,ぬちまーす, 七味唐辛子
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 609 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 78.4 g
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 771 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 106.7 g	
8 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	五目スープ		かに風味かまぼこ	ほうれん草,にんじん, しいたけ,だいこん	しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ
	チャブチェ	はるさめ,ごま油,サラダ油, 三温糖	豚肉	玉ねぎ,にんじん,しいたけ, 赤パプリカ,ピーマン, にんにく	しょうゆ,みりん,料理酒, オイスターソース,こしょう
	もやしのピリ辛和え	ごま,三温糖		もやし,にんじん,きゅうり	キムチの素,穀物酢
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 582 kcal	たんぱく質 15.5 g	脂質 17.2 g	炭水化物 88.6 g
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 741 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 119.5 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
		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	
9 (金)	牛乳		牛乳		
	黒米ごはん	こめ,黒米			
	イナムドゥチ	サラダ油,こんにゃく	豚肉,かまぼこ, 甘口白みそ,	しいたけ,とうがん, しょうが,こんにゃく,こねぎ	料理酒,花かつお
	イカ天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	イカ,たまご		ぬちまーす,花かつお
	クープイリチー	サラダ油,三温糖	豚肉,細切昆布,ちきあぎ	角切大根,にんじん, こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ, ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 616 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 82.3 g
一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 777 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.9 g	炭水化物 112 g	
13 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	もずくサンラータン	三温糖,でん粉	もずく,たまご	ほうれん草,たけのこ, にんじん,しいたけ	鶏ガラ,オイスターソース,料理酒, ぬちまーす,穀物酢,こしょう
	豚キムチ炒め	サラダ油,ごま油	豚肉	キャベツ,しめじ,にら	キムチの素,しょうゆ,ぬちまーす
	もやしナムル	三温糖,ごま油		きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,穀物酢
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 518 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 14.8 g	炭水化物 73.1 g
一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 659 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 100.9 g	
14 (水)	牛乳		牛乳		
	なかよしパン	なかよしパン			
	パンプキンポタージュスープ	じゃがいも,小麦粉, サラダ油	牛乳,生クリーム, 脱脂粉乳	かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ,こしょう, ぬちまーす
	ミートボールのトマト煮		ミートボール	玉ねぎ,にんじん,キャベツ, ピーマン,しめじ	トマトピューレー,ケチャップ, チキンコンソメ,ぬちまーす
	手作りブラウニー	チョコレート,無塩バター, マーガリン,グラニュー糖, 小麦粉	たまご,くるみ		ココア,ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 736 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 30.2 g	炭水化物 91.3 g
一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 848 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 34.7 g	炭水化物 106.5 g	
15 (木)	牛乳		牛乳		
	五穀ごはん	こめ	五穀米		
	田舎汁	里芋	鶏肉,厚揚げ,赤みそ, 白みそ	こんにゃく,長ねぎ, にんじん	料理酒,花かつお
	さばの塩焼き		さば		ぬちまーす
	わかめとツナの酢の物	三温糖	わかめ,ツナ	にんじん,きゅうり,もやし	しょうゆ,特濃酢
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 606 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 72.9 g
一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 745 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 100.7 g	
16 (金)	牛乳		牛乳		
	♥もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖,でん粉	もずく,豚ひき肉, 牛ひき肉,鶏レバー	ほうれん草,玉ねぎ, にんじん,にんにく	豆板醤,料理酒,しょうゆ,みりん, こしょう,花かつお
	野菜のすまし汁			だいこん,にんじん, はくさい,しいたけ	しょうゆ,花かつお,昆布だし, ぬちまーす
	海鮮かき揚げ	小麦粉,サラダ油	えび,イカ,たまご	にんじん,玉ねぎ,にら	ぬちまーす
	♥くだもの			りんご	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 630 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 22 g	炭水化物 79 g
一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 802 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 25 g	炭水化物 108.1 g	
19 (月)	牛乳		牛乳		
	ゆかりごはん	こめ,むぎ			ゆかり
	大根のみそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ, 白みそ	だいこん,にんじん	花かつお
	白菜のうま煮	サラダ油,三温糖,でん粉	鶏肉,かに風味かまぼこ	はくさい,にんじん,しめじ, きくらげ,しょうが	しょうゆ,花かつお
	大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,サラダ油,ごま, アーモンド,水あめ,三温糖	大豆,カエリ		しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 607 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 81.7 g
一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 768 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 21 g	炭水化物 111.4 g	
20 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん,玉ねぎ,コーン, 長ねぎ,えのき	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ, 鶏ガラ
	♥麻婆豆腐	でん粉,ごま油,サラダ油	豚ひき肉,豆腐,赤みそ	にんにく,しょうが, にんじん,玉ねぎ,たけのこ, にら,しいたけ,きくらげ	豆板醤,しょうゆ,みりん,料理酒
	ハンワースー	はるさめ,三温糖,ごま油	無添加ハム	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,りんご酢
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 633 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 20.7 g	炭水化物 83.2 g
一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 800 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 23.5 g	炭水化物 112.9 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
		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 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	ゆし豆腐		ゆし豆腐,アーサ,赤みそ,白みそ		花かつお
	魚の花園焼	マヨネーズ,三温糖	すけとうだら	赤パプリカ,黄パプリカ,玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう
	野菜のゴマ和え	ごま,三温糖	ちりめんじゃこ,糸けすり	ほうれん草,にんじん,もやし,きくらげ	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)	エネルギー - 533 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 14.8 g	炭水化物 72.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 100.4 g	
22 (木)	牛乳		牛乳		
	アーサピラフ	こめ	鶏肉,アーサ	にんにく,コーン,にんじん,玉ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,チキンコンソメ,鶏ガラ
	ラビオリスープ		ラビオリ	ブロッコリー,にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ,しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ
	チキンのママレード焼き		鶏肉		ママレード,しょうゆ,白ワイン,ぬちまーす
	ごぼうサラダ	マヨネーズ,白ごま,三温糖		ごぼう,きゅうり,にんじん	特濃酢,ぬちまーす,しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 88.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 791 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 18.3 g	炭水化物 120.1 g	
26 (月)	牛乳		牛乳		
	中華風炊き込み	こめ,サラダ油	鶏肉,えび	竹の子,コーン,にんじん,きくらげ,にんにく	料理酒,しょうゆ,鶏ガラ,ぬちまーす
	春雨スープ	はるさめ		にんじん,玉ねぎ,ほうれん草	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ
	蒸し餃子		国産豚肉餃子		
	茎わかめの中華和え	三温糖,ごま,ごま油	茎わかめ,無添加ハム	だいこん	しょうゆ,特濃酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 85.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.5 g	炭水化物 97.9 g	
27 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	あさりのすまし汁		あさり,豆腐,わかめ	にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,昆布だし
	テークニウブサー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,こんぶ,赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん,いんげん,こんにゃく,しいたけ	料理酒,みりん,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
	くだもの			たんかん	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 11.8 g	炭水化物 82.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 696 kcal	たんぱく質 38.5 g	脂質 12.4 g	炭水化物 104.4 g	
28 (水)	牛乳		牛乳		
	♥しあわせスイーツフル	コッペパン,無塩バター,グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご		
	グリンスープ	じゃがいも,小麦粉,無塩バター	白花豆ペースト,牛乳	裏ごしグリーンピース,にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー	ぬちまーす,こしょう
	スパニッシュオムレツ	じゃがいも	たまご,無添加ハム,プロセスチーズ	玉ねぎ,赤パプリカ,ブロッコリー,グリーンピース	チキンコンソメ,しょうゆ
	切り干し大根のベーコンソテー		無添加ベーコン	にんじん,角切大根,ほうれん草,にんにく	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 741 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 30.6 g	炭水化物 82.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 853 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 35.4 g	炭水化物 95.9 g	
29 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	きのこのみそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	しめじ,えのき,にんじん	花かつお
	チキン南蛮	でん粉,サラダ油,三温糖	鶏肉		ぬちまーす,こしょう,穀物酢,しょうゆ,レモン果汁
	タルタルソース	マヨネーズ,三温糖	たまご	ピクルス,玉ねぎ,パセリ	レモン果汁,ぬちまーす
	キャベツの和え物	三温糖	ちくわ	キャベツ,にんじん,ほうれん草	しょうゆ,特濃酢
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 23 g	炭水化物 81.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 847 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 26.5 g	炭水化物 110.6 g	



♥印は、中学3年生によるリクエスト給食です！自分がリクエストした給食が入っているか見てみてね(*^^*)