



## 「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。



### 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・かき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、「榊めちまーす」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	たんぱく質	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)	1	牛乳			牛乳							
		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				焼き目つき餃子(小麦・大豆・鶏・豚)						
		くだもの						タンカン(予定)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	578 kcal	たんぱく質	21.4 g	脂質	19.2 g	炭水化物	79.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	701 kcal	たんぱく質	24.5 g	脂質	21.8 g	炭水化物	100.4 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		
節分献立 	2 (金)	牛乳		牛乳			
		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	
		節分豆		節分豆 (大豆)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 22.2 g	炭水化物 79.8 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 776 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 25.2 g	炭水化物 99.8 g			
5 (月)	牛乳		牛乳				
	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		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 22.7 g	炭水化物 75.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 26.1 g	炭水化物 88.5 g			
6 (火)	牛乳		牛乳				
	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)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 81.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 691 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 102.5 g			
7 (水)	牛乳		牛乳				
	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					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物 78.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 668 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 87.6 g			
8 (木)	牛乳		牛乳				
	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 にはら	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		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 618 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 20.3 g	炭水化物 85.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.7 g	炭水化物 105.8 g		
旧正月献立	牛乳		牛乳				
	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어의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		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 541 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 63.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 22.8 g	炭水化物 80.1 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		
	13 (火)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 566 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 21.2 g	炭水化物 67.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 653 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 77.5 g	
♥ バレンタインデー ♥	14 (水)	牛乳		牛乳			
		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)	<b>バレンタインデー</b>			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 623 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 23.9 g	炭水化物 77.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 26.1 g	炭水化物 90.1 g			
	15 (木)	牛乳		牛乳			
		もずく丼 	麦ごはん 米 麦				
		もずく丼の具	三温糖 かたくり粉 ごま油 (ごま) こめ油	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉ねぎ コーン 人参 小松菜 生姜	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) みりん トウバンジャン ぬちまーす 花かつお	
		●卵入り中華スープ (たまご)	かたくり粉	鶏肉 たまご	えのき 人参 玉ねぎ 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬち まーす こしょう 鶏だし 花かつお	
		大豆とカエリの蜜がらめ	アーモンド ごま 三温糖 水あめ 黒糖 かたくり粉	大豆 カエリ		醤油(大豆・小麦) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 85.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 821 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 26.1 g	炭水化物 107 g			
	16 (金)	牛乳		牛乳			
		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	
		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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 18.5 g	炭水化物 83.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 98.3 g			
高 江 洲 小 5 年 欠 食	19 (月)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 510 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 15.7 g	炭水化物 68.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 86.7 g			
	20 (火)	牛乳		牛乳			
		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				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 447 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 15.2 g	炭水化物 59.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 493 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 65.5 g			

揚げ油②  
乳・小麦  
大豆



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		
	21 (水)	牛乳		牛乳			
		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)	ブルーピューレ	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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 21.8 g	炭水化物 82.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 25.4 g	炭水化物 98.5 g	
与勝連 第二中 6年 欠食	22 (木)	牛乳		牛乳			
		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)				
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 15.1 g	炭水化物 87.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 702 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.0 g	炭水化物 110.8 g	
高江洲 小5年 欠食	26 (月)	牛乳		牛乳			
		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(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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 22.5 g	炭水化物 97.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 875 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 25.9 g	炭水化物 129.2 g	
	27 (火)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 22.8 g	炭水化物 70.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 26.3 g	炭水化物 81.2 g	
			28 (水)	牛乳		牛乳	
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	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 704 kcal			たんぱく質 27.6 g	脂質 31.8 g	炭水化物 77.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 805 kcal			たんぱく質 31.3 g	脂質 35.7 g	炭水化物 90.5 g	
与那城 小5年 欠食	29 (木)	牛乳		牛乳			
		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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 488 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 22.4 g	炭水化物 51.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 568 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 25.9 g	炭水化物 60.1 g	

揚げ油③  
乳・小麦  
大豆

