



新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。

今年巳(へび)年!

へびは、食べる時に獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

第一調理場では、沖縄の郷土料理やうるま市の食材を使った献立を提供する予定です。お楽しみに♪



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

☆リクエストメニュー☆

中学3年生へ、これまで食べてきた学校給食を振り返り、「もう1度食べたい!」給食メニューのリクエストを募集しました。1月から3月の給食に取り入れていきますので、お楽しみに♪

＜リクエストの多かったメニュー＞

- ・揚げパン
- ・カレー
- ・タコライス
- ・ラーメン
- ・カレーうどん
- ・フルーツポンチ
- ・ケーキ
- ・シークワサーアイス

♡感謝の気持ちを込めて♡

うるま市では市内業者さんから給食へ無償で提供していただいている食材があるので、紹介します♪

☆ぬちまーす
うるま市内で毎月150kgのぬちまーすを(株)ぬちまーすさんよりいただいています。ぬちまーすは一般の食塩よりも塩分が25%低く、ミネラルが21種類含まれています。(※ぬちまーすパンフレットより)

☆ラード
豚から精製して作られたラードは、うちなー料理には欠かせないものです。龍華さんよりいただいています。給食でも、人気の手作りちんすこうやジュシーに使っています。

地域の方々の温かい思いに感謝していただきます♪(*~*)



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 (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

※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」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。
- ★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			
7日 (火)	七草	牛乳		牛乳					
		七草そうすい	米 こめ油	鶏肉	大根 大根葉 かぶ 山東菜 ほうれん草 人参 フーチバー ねぎ	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 だし昆布			
		魚の梅みそがけ	三温糖	さば 甘口白みそ (大豆)	梅肉 (りんご・大豆)	酒 ぬちまーす みりん			
		五目きんぴら	じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあぎ (大豆)	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく いんげん	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節			
		一食当たりの栄養価		I補給 - 558 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 23 g	炭水化物 51.2 g		
8日 (水)	ピビンバ	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 麦						
		肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 赤みそ (大豆)	木くらげ 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 豆板醤			
		ナムル	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす			
		卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	椎茸 木くらげ パクチョイ 人参	ぬちまーす こしょう みりん 醤油 (小麦・大豆) かつお節 チキンフイヨン (鶏肉)			
		果物			みかん【予定】				
一食当たりの栄養価		I補給 - 695 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 21.4 g	炭水化物 93.7 g				
9日 (木)	牛乳		牛乳						
	★カレーうどん	うどん (小麦) こめ油	豚肉 なた 油揚げ (大豆)	人参 玉葱 白菜 小松菜 長ねぎ 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん カレールウ (小麦・大豆・鶏 肉・牛肉) カレー粉 ぬちまーす かつお節				
	じゃことチーズのサラダ	白ごま 三温糖 こめ油	しらす干し 糸けすり チーズ (乳)	きゃべつ きゅうり 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①		醤油 (小麦・大豆) みりん				
一食当たりの栄養価		I補給 - 636 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 28.3 g	炭水化物 69.9 g				
10日 (金)	鏡開き 献立	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 麦						
		おでん	じゃがいも	鶏肉 ちきあぎ (大豆) ちくわ うずらの卵 厚揚げ (大豆) 昆布	人参 大根 こんにゃく 小松菜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 ぬちまーす			
		青菜としらすのふりかけ	白ごま ごま油	しらす干し 糸けすり	からし菜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒			
		栗入りぜんざい	栗 白玉団子 黒糖 三温糖	小豆		ぬちまーす			
一食当たりの栄養価		I補給 - 757 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 15.4 g	炭水化物 119.2 g				
14日 (火)	牛乳		牛乳						
	キムチチャーハン	米 マーガリン (乳・大豆) こめ油	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	薄口醤油 (小麦・大豆) 白ワイン みりん ポークフイヨン (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				
	焼売		肉焼売 (小麦・豚肉・鶏 肉・大豆)						
	中華炒め	こめ油 でん粉 ごま油	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) チキンフイヨン (鶏肉) ぬちまーす				
	果物			りんご【予定】					
一食当たりの栄養価		I補給 - 698 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 20.6 g	炭水化物 101.6 g				
15日 (水)	牛乳		牛乳						
	コッパパン	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 (鶏肉・豚肉・大豆)	玉葱 ピクルス マッシュルーム	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)				
	ブロッコリーサラダ	三温糖 ごま油	ツナ	ブロッコリー きゅうり 人参 きゃべつ コーン	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) りんご酢 ぬちまーす				
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	ベーコン (豚肉) 白花豆 白いんげん豆 生クリーム (乳) 脱脂粉乳 あさり	マッシュルーム 玉葱 人参 セロリ	酒 ぬちまーす こしょう チキンフイヨン (鶏肉) 豚から				
一食当たりの栄養価		I補給 - 768 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 28.8 g	炭水化物 90.2 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		
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	魚のゆず南蛮	三温糖 でん粉	赤魚	玉葱 人参 長ねぎ 生姜 ゆず	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 酒 みりん かつお節	
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあぎ (大豆) 油揚げ (大豆)	人参 こんにゃく れんこん たら	醤油 (小麦・大豆) みりん	
	さつま汁	さつまいも	鶏肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	ごぼう 人参 大根 椎茸 長ねぎ こんにゃく	かつお節	
	一食当たりの栄養価	1杯 [※] - 699 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 16 g	炭水化物 100.3 g	
17日 (金)	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	玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン しめじ マッシュルーム にんにく	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉)	
	かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ (小麦・大豆・豚肉・りんご)				
		サラダ油			揚げ油②	
	豆っこツナサラダ	マヨネーズ (卵・大豆・ りんご) 三温糖	ひよこ豆 ツナ	人参 きゃべつ きゅうり あお豆 (大豆)	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) こしょう	
一食当たりの栄養価	1杯 [※] - 572 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 30 g	炭水化物 51.6 g		
20日 (月)	牛乳		牛乳			
	大根めし	米 白ごま ごま油	豚肉 油揚げ (大豆) しらす干し	大根 人参 大根葉	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン (豚肉・鶏肉)	
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	ちくわ 青のり粉	揚げ油③ 小麦・大豆・豚肉・りんご		
	鶏そぼろ汁	こめ油 でん粉	鶏ひき肉	かぶ 白菜 人参 ねぎ えのき 生姜	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
	一食当たりの栄養価	1杯 [※] - 706 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 22 g	炭水化物 92.5 g	
21日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	沖縄豆腐 (大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 赤みそ (大豆)	冬瓜 玉葱 人参 たら 竹の子 長ねぎ 生姜 木くらげ 椎茸 にんにく	醤油 (小麦・大豆) テンメンジャン (小麦・大豆・ ごま) 豆板醤 オイスターソース (大豆) ポークブイヨン (豚肉・鶏肉)	
	ビーフンサラダ	ビーフン 三温糖 ごま油 白ごま	ハム (豚肉・大豆)	きゃべつ 小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	果物			たんかん【予定】		
	一食当たりの栄養価	1杯 [※] - 705 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19.7 g	炭水化物 105.1 g	
22日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	すきやき	三温糖 こめ油	牛肉 沖縄豆腐 (大豆)	人参 椎茸 白菜 ほうれん草 にんにく こんにゃく 長ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす かつお節	
	卵焼き		やわらか卵焼き (卵・ゼラチン)			
	しそひじき	白ごま 三温糖	ひじき しらす干し 糸けずり		ゆかり粉 醤油 (小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	1杯 [※] - 668 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 92.7 g	
23日 (木)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	パン (小麦・乳・大豆)				
	魚のアーモンド焼き	マヨネーズ (卵・りんご・大豆) アーモンド	まぐろ 白みそ (大豆)		酒 みりん	
	白菜のクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン (豚肉) 生クリーム (乳) 脱脂粉乳	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 白菜	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)	
	ミニトマト			トマト		
一食当たりの栄養価	1杯 [※] - 855 kcal	たんぱく質 38.8 g	脂質 34.4 g	炭水化物 93.9 g		

あ中2年欠食

あ中2年欠食

あ中2年欠食

