



1月給食だより

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ひます。

本年度もよろしくお願ひします。



～ 今月の行事献立 ～

1月7日(火) うちな～七草がゆ 献立

1月10日(金) 明日は鏡開きだよ 献立

1月17日(金) おむすびの日 献立

1月20日(月)～24日(金) 学校給食週間

学校給食ありがとう



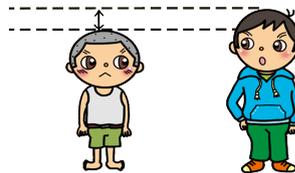
ぜんこくがっこう給食週間
全国学校給食週間

1月24日～30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

うるま第二調理場では、1月20日～24日に行います。沖縄料理や沖縄県産品を取り入れた給食がですよ！

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子もたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。

そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといひます。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。

12月24日は学校が冬休みなので、1か月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



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。

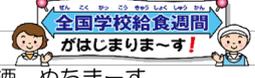
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただひてしようしています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

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(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 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		
7日 (火)	牛乳 うちな～七草がゆ	精白米 こめ油	牛乳 ツナ 豚肉 白みそ(大豆)	からし菜 小松菜 キャベツ 山東菜 よもぎ 大根 人参	ポークパイオン(豚・鶏) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 花かつお	揚げ①
	タロイモのから揚げ	タロイモ 小麦粉 三温糖 でん粉 大豆油			醤油(小麦・大豆) みりん	
	豚肉といんげんの炒めもの	三温糖 こめ油	豚肉	いんげん 人参 玉ねぎ 木くらげ こんにゃく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー				
一食当たりの栄養価		I補キ - 486 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 57 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 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		
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	バーガーパン	セ ル フ ハ ン バ ー ク	バーガーパン(小麦・乳・大豆)			
	ハンバーグ		ハンバーグ(鶏・豚・小麦・乳・大豆)			
	麦入りコンソメスープ	押麦 ジャがいも オリーブ油	無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 セロリ ほうれん草 しめじ	醤油(小麦・大豆) 豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう ローリエ	
	コールスローサラダ	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 キャベツ コーン ピクルス	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
一食当たりの栄養価	I補給 - 572 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 23.1 g	炭水化物 63.4 g		
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	バジルスパゲッティ	スパゲッティ(小麦) オリーブ油	無塩せきベーコン(豚) 鶏肉	マッシュルーム 人参 エリンギ 玉ねぎ ピーマン にんにく バジル	白ワイン ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう ジェノパースト(乳)	
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレードジャム	鶏肉		薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン みりん	
	豆っこツナサラダ	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	ミックスビーンズ ツナ	きゅうり キャベツ レモン果汁 コーン あお豆(大豆)	白ワイン ぬちまーす こしょう 粒マスタード	
一食当たりの栄養価	I補給 - 609 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 30.3 g	炭水化物 55.3 g		
明日は鏡開きだよ 10日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	お雑煮	煮込み餅	鶏肉	人参 大根 しいたけ ほうれん草	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	魚の西京焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)		酒 みりん	
	じゃがいものきんぴら炒め	じゃがいも ごま こめ油	豚肉	ごぼう 人参 たけのこ 小松菜 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I補給 - 590 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 12.8 g	炭水化物 87.7 g		
14日 (火)	牛乳		牛乳			
	中華おこわ	精白米 餅米 ごま油 こめ油	豚肉	たけのこ しいたけ 人参 あお豆(大豆)	酒 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚)	
	さばの豆板醬焼き	三温糖 ごま油	さば	にんにく	豆板醬 醤油(小麦・大豆)	
	バンバンジー	練りごま 三温糖	鶏ささみ 白みそ(大豆)	きゅうり 大根 キャベツ 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす 酢(小麦)	
	学給アーモンド	アーモンド				
一食当たりの栄養価	I補給 - 674 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 33.8 g	炭水化物 63.7 g		
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	タコミート	タ コ ラ イ ス	三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ ウスターソー ス ピザソース(大豆) チリソース 赤ワイン ぬちまーす チリパウダー
	ポイル野菜				キャベツ	
	スライスチーズ			スライスチーズ(乳)		
青菜と卵のスープ	でん粉	卵 わかめ	小松菜 玉ねぎ 人参	チキンブイヨン(鶏) 豚骨 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
一食当たりの栄養価	I補給 - 614 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 20.5 g	炭水化物 78.6 g		
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米 砂糖	わかめ		塩	
	肉団子と白菜のスープ	でん粉 ごま油	肉団子(小麦・鶏・大豆)	白菜 小松菜 人参 えのき草 生姜 きくらげ	花かつお こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	春巻き	春巻き(小麦・豚・大豆) 大豆油				
	パパイヤとじゃこの和え物	ごま 三温糖 ごま油	チリメン	パパイヤ 大根 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	揚げ② ・小麦
一食当たりの栄養価	I補給 - 620 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 22 g	炭水化物 82.3 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 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		
おむすびの日	17日 (金)	牛乳	牛乳			
		ごはん あんさんすー	米	豚肉 赤みそ(大豆) 糸けすり 麦みそ(大豆)		酒 みりん 
		焼きのり おでん	じゃがいも 三温糖	焼きのり 厚揚げ(大豆) 無塩せきウィンナー(豚) ちくわ 昆布	大根 人参 こんにゃく ほうれん草	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお
		果物			うんしゅうみかん(予定)	
		一食当たりの栄養価	I補キ - 656 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 19.8 g	炭水化物 97.1 g
学校給食週間	20日 (月)	牛乳	牛乳			
		ごはん 中身汁	米	豚中身 豚肉	しいたけ ねぎ 生姜 こんにゃく	 酒 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 花かつお 豚骨
		もずく入り厚焼きたまご		もずく入五目厚焼き卵 (卵・大豆・小麦)		
		チークニーイリチー		豚肉	島ニンジン 人参 大根 木くらげ 玉ねぎ こんにゃく にんにく葉	醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす
		一食当たりの栄養価	I補キ - 591 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.1 g	炭水化物 71.6 g
学校給食週間	21日 (火)	牛乳	牛乳			
		ごはん クーリジシ	米	豚肉 卵 カステラかまぼこ(卵)	大根 しいたけ ねぎ 生姜 こんにゃく	花かつお 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす
		クーブイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお
		グルクンのアーサあんかけ	でん粉 大豆油 三温糖	グルクン アーサ	玉ねぎ 人参 生姜	ぬちまーす こしょう 花かつお みりん 醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価	I補キ - 616 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 76.5 g
学校給食週間	22日 (水)	牛乳	牛乳			
		ごはん ヌンクーグ	米 三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 結び昆布	大根 人参 からし菜 しいたけ こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお
		魚の黒糖生姜焼き	粉末黒糖 はちみつ	さわら	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒
		ミミガーの酢みそあえ	三温糖	豚ミミガー 甘口白みそ(大豆)	大根 もやし きゅうり 人参	酢(小麦)
		一食当たりの栄養価	I補キ - 638 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 19.2 g	炭水化物 83.2 g
学校給食週間	23日 (木)	牛乳	牛乳			
		ぬちまーすラーメン(麺)	ラーメン(小麦・大豆)			
		ぬちまーすラーメン(汁)	こめ油 ごま油	豚肉 なんと	もやし 小松菜 長ねぎ にんにく 生姜 コーン	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお 豚骨
		タマナーチャンプルー	三温糖 こめ油	豆腐(大豆) 糸けすり ちきあげ(大豆)	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ からし菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう
		うむくじ天ぷら	芋くじ天ぷら こめ油			
一食当たりの栄養価	I補キ - 568 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19.5 g	炭水化物 71.3 g		
学校給食週間	24日 (金)	牛乳	牛乳			
		クーブジュシー	精白米 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	人参 しいたけ	醤油(小麦・大豆) 酒 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)
		ミヌダル	黒ごま 白ごま 黒ねりごま 三温糖	豚肉	しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす
		大根のウサチ	ごま 三温糖	ツナ	大根 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす
		一食当たりの栄養価	I補キ - 587 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 22.3 g	炭水化物 68 g

