

月日が経つのは早いもので、3年生の皆さんが食べる給食も残り1ヶ月近くになりました。3年生のみなさんにとって、9年間の給食にはどんな思い出がありますか？友達と冗談を言い合ったり、おかわりジャンケンで盛り上がりたり、初めて食べる料理や食材に出会ったり・・・とたくさんの思い出があったことでしょう。みなさんの給食の思い出のひとつになれば嬉しいです。今月も3年生からのリクエスト給食をたくさん出しています。リクエストのあった料理には料理名の前に  マークが付いています。自分がリクエストした給食は出ているかな？



①給食の食材物価高騰について、思うこと・・・

ここ1、2年の物価高騰は著しく、経験したことのない状況です。学校給食は、子ども達の成長と健康増進、また心を豊かにするという欠かせない大切な食事です。それから、献立をたてる時は子ども達の顔を思い浮かべ、安全で新鮮な良質な食材を選び、地場産物の活用、郷土料理やテーマに基づいた献立の工夫など、食育の教材としての役割も考えて作成します。また、栄養価を満たすためにさまざまな工夫をしています。どうすれば、予算をやりくりするかを考えることに一番、時間がかかります。



②新品の食器・・・



3学期から給食の食器が、馴染みのキャラクター付きで、より給食時間が楽しくなるようにと『うるら』のデザインが入った新食器に全て変わりました。給食で使う食器は、みんなが使う大切なものです。乱暴に扱ったり、ひびが入ったり、欠けたりして、ケガをする原因にもなります。丁寧に使用しましょう。片づける時は、お皿は種類ごとにそろえて重ねましょう。また、お箸も向きを揃えて箸箱に入れましょう。安易に食べ残さずことなく、食べ物や食具を大切に持つ心を持った子ども達に成長してほしいです。 by. 給食センターより

★★★第20回 うるま市生涯学習フェスティバル★★★

1. 日時 令和7年2月1日(土)～令和7年2月2日(日) 2. 場所 生涯学習文化センター ゆらてく(研修室2)

内容. 学校給食に関する展示(給食の変遷、給食写真、給食センター紹介、給食ポスターetc,,,) 盛りだくさんです♪ 試食もあるよ♪ 是非、来てね♪



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★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	
欠食	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						
東中2年欠食	3日(月)	牛乳		牛乳							
		 和風スパゲティ	スパゲッティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉) 鶏肉	エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 人参 青じそ にんにく	ぬちまーす 酒 薄口醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) こしょう					
		キャロット・ラペ	オリーブ油 はちみつ	ツナ	人参 バジル	ぬちまーす こしょう 酢(小麦)					
		 さつまいもの キャラメルナッツがらめ	さつまいも サラダ油 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 アーモンド カ シューナッツ	生クリーム(乳)	揚げ回数② 小麦・乳・大豆						
		一食当たりの栄養価	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 33.8 g	炭水化物 60.2 g					

欠食	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		
東中2年欠食	4日 (火) ☺ 七日節句 (ナンカヌスク)	牛乳		牛乳			
		うちなあ七草がゆ	米 こめ油	豚肉	大根 大根葉 かぶ 山東菜 ほうれん草 人参 フーチ バー ねぎ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 薄 口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 だし昆布	
		☀ まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ	生姜 にんにく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん	
		じゃがいもの旨煮	じゃがいも 三温糖 こ め油	豚肉	たけのこ 玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・ 大豆) みりん	
		果物			【予定】たんかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 15.9 g	炭水化物 76.3 g	
	5日 (水)	牛乳		牛乳			
		☀ ナン	ナン(小麦・大豆)				
		☀ キーマカレー	こめ油	豚肉 牛肉 大豆	玉葱 人参 なす セロリ ピーマン トマト にんにく 生姜	ぬちまーす 赤ワイン チャツネ(り んご) カレールウ(小麦・大豆・鶏 肉・牛肉) ウスターソース(大豆・ りんご) カレー粉	
		☀ ABCスープ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三 温糖	ベーコン(豚肉)	にんにく 玉葱 人参 大根 きゃべつ セロリ トマト	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 豚が ら こしょう ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆)	
		ソフルレモン		ソフルレモン(乳・ゼラチ ン)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 747 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 31.5 g	炭水化物 83.4 g	
☀ 豚キムチ丼	6日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚キムチ炒め	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 赤みそ(大豆)	にんにく 白菜キムチ(小麦・ 大豆・りんご・さば) 白菜 人参 玉葱 にら	酒 豆板醤 みりん 醤油(小麦・大 豆) かつお節	
		☀ かきたま汁	でん粉	鶏肉 卵	人参 大根 ほうれん草 椎 茸 長ねぎ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん かつお節	
		はりはり漬け	三温糖	昆布	切干大根 人参	ぬちまーす 鷹の爪 かつお節 醤油(小 麦・大豆) 酢(小麦) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 676 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 19.5 g	炭水化物 93.4 g	
☀	7日 (金)	牛乳		牛乳			
		食パン	パン(小麦・乳・大豆)				
		☀ 鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
		☀ ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ベーコン(豚肉) ウィ ナー(豚肉)	人参 玉葱 白菜 セロリ パ ナー	ぬちまーす こしょう チキンブイオン (鶏肉) 豚がら	
		カスタードクリーム	コーンスターチ グラ ニュー糖	卵 牛乳		バニラエッセンス	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 826 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 29.7 g	炭水化物 100.8 g	
具中欠食	10日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		魚の包み焼き	マヨネーズ(卵・大豆・り んご) 三温糖	ホキ 白みそ(大豆)	玉葱 人参 しめじ ブロッコ リー	酒	
		☀ 肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 にら こんにゃく 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		梅肉あえ	はちみつ 三温糖		大根 きゅうり 梅肉(りん ご・大豆)	ぬちまーす 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 760 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 20.8 g	炭水化物 107.7 g	
	12日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		☀ ハヤシライス	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	牛肉	玉葱 人参 トマト ピーマン セロリ にんにく マッシュ ルーム りんご	ぬちまーす ウスターソース(大豆・ りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシ ルウ(小麦・大豆・牛肉) ケチャッ プ 豚がら チキンブイオン(鶏肉)	
		パンプキンサラダ	三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	レッドキドニー	かぼちゃ きゅうり あお豆 (大豆)	ぬちまーす こしょう	
		果物			【予定】デコボン		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 880 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 30.2 g	炭水化物 125.6 g	

欠食	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		
13日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦		揚げ回数③ 小麦・乳・大豆		
		子持ちししゃもフライ	サラダ油	子持ちししゃもフライ(小麦)			
		マーミナーチャンプルー	こめ油	沖縄豆腐(大豆) ツナ 糸けずり	もやし きゃべつ 人参 になら	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 になら 大根 になにく	豚がら かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 677 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 92.1 g	
14日 (金)		牛乳		牛乳			
		チーズリゾット	米 こめ油	ベーコン(豚肉) あさり 牛乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 チーズ(乳)	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンブイヨン(鶏肉)	
		パパイヤソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)	パパイヤ きゃべつ 人参 になにく	ぬちまーす こしょう	
		チョコチップ スコーン	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 チョコチップ(乳・大豆)	卵 ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 780 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 35.8 g	炭水化物 85.7 g	
17日 (月)		牛乳		牛乳			
		韓国風たきこみごはん	米 ごま油 こめ油	鶏肉 ひよこ豆	揚げ回数④ 小麦・乳・大豆	たけのこ きくらげ 人参 長ねぎ	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 豆板醤
		レバー南蛮	小麦粉 だん粉 サラダ油 三温糖	豚レバー	長ねぎ きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 七味唐辛子(ごま)	
		バンブーソー 拌五絲	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵	人参 きくらげ きゅうり もやし	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 26.4 g	炭水化物 100.1 g	
18日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		レモン鍋	くずきり	鶏肉 厚揚げ(大豆)	白菜 人参 しいたけ えのき 長ねぎ ほうれん草 レモン果汁	ぬちまーす かつお節 だし昆布 酒 薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
		魚のごまだれかけ	三温糖 だん粉 黒ごま 白ごま	さば		酒 薄口醤油(小麦・大豆)	
		果物			【予定】ニューサマー		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 800 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 23.8 g	炭水化物 110.4 g	
19日 (水)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ちくわの人参ソース焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ちくわ 青のり	人参	薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
		あお豆のごま和え	白ごま 三温糖		あお豆(大豆) きゃべつ 小松菜 人参	薄口醤油(小麦・大豆)	
		豚汁	じゃがいも こめ油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう	かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 713 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 22.9 g	炭水化物 95.4 g	
20日 (木)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		チリコンカン	こめ油 だん粉	金時豆 豚肉 牛肉	玉葱 人参 ピーマン になにく	ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) トマトソース(大豆) ケチャップ カレー粉 チリパウダー こしょう タバスコ	
		ブロッコリーのコールスロー	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	ビクルス ブロッコリー 大根 きゃべつ コーン 人参	ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
		ヌードルスープ	スパゲッティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉)	玉葱 きゃべつ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 30.2 g	炭水化物 82.5 g	



2月13日
沢沢栄一誕生日
※天保11年2月13日
(新暦だと1840年3月16日)

欠食	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		
具中 1年欠食	21日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		人参シリシリー	こめ油	卵 ツナ	人参 玉葱 もやし	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん	
		魚汁		赤魚 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 ねぎ	酒 かつお節	
		 紅芋 ごまだんご	紅いも タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 19 g	炭水化物 108.3 g	
	25日 (火)	牛乳		牛乳			
		ラーメン	ラーメン(小麦・大豆)				
		みそラーメン	みそスープ	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	チンゲン菜 長ねぎ にんにく もやし コーン 竹の子 生姜	ぬちまーす コチジャン(大豆) 豚から チキンブイヨン(鶏肉) かつお節	
		かみかみサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	さきいか(いか・乳)	きゃべつ きゅうり もやし 人参	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		 ナッツと小魚の 甘がらめ	カシューナッツ アーモンド くるみ 白ごま 三温糖 水あめ	カエリ		醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 24.8 g	炭水化物 79.5 g	
	26日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		タコミート	こめ油 三温糖	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく	赤ワイン トマトソース(大豆) ケチャップ チリソース ウスターソース(大豆・りんご) チリパウダー カレー粉	
		ボイルキャベツ			きゃべつ		
		スライスチーズ	チーズ(乳)				
		あさりとわかめのスープ		あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	玉葱 人参 竹の子 長ねぎ	ぬちまーす 酒 薄口醤油(小麦・大豆) みりん こしょう チキンブイヨン(鶏肉) かつお節	
	27日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		 ティビチおでん	じゃがいも	ていびち(豚肉) ちきあげ(大豆) ちくわ 昆布 厚揚げ(大豆) うずらの卵	人参 大根 こんにゃく からし菜	ぬちまーす かつお節 みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
		菜の花のごま和え	三温糖 白ごま ごま油	ツナ 錦糸卵	きゃべつ 菜の花 人参 きゅうり	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
		果物			【予定】いよかん		
		♥東中と具中の 3年と職員のみ♥ マンビカーの姿揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 星のコロッケ(鶏肉・豚肉・小麦)	しいら	赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ アスパラガス 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす こしょう 酢(小麦) りんご酢	
☺ 入試 応援 献立	28日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		 ささみカツ	サラダ油	ささみカツ(小麦・大豆・鶏肉)			
		カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご	ぬちまーす 豚から チキンブイヨン(鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉) チャツネ(りんご)	
		 フルーツポンチ	白玉餅		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 890 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 26.3 g	炭水化物 131 g	