



2月給食だより

うるま市石川学校給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282



なぜ、節分に豆をまくの？

体をつくる
たんぱく質だよ！

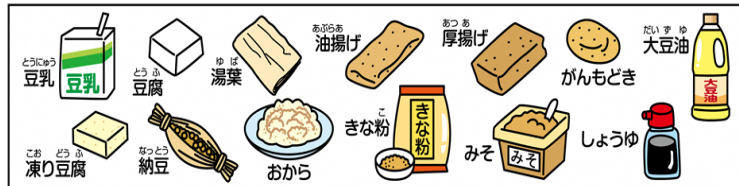


大豆からできるもの



2月2日は、「節分の日」です。

豆をまいておにを追い払います。節分は、季節を分ける日という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の年4回あります。昔の人は、立春を1年のはじまりとして節分が特別な行事として現代に伝わっています。



感染症に負けない体をつくろう



風邪の
ときの食事



1月～3月の間に、中3年生の卒業リクエスト献立を提供します♪たのしみにしてくださいね♡

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登校しましょう。

- ★給食では、「株式会社 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(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
		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	
伊波小・城前小欠食	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	マーボー豆腐	大豆油　ごま油　でん粉	豚肉　豚レバー　大豆たんぱく(大豆)　豆腐(大豆)　赤みそ(大豆)	にんにく　にんじん　たまねぎ　椎茸　きくらげ　にら　たけのこ	おろししょうが　トウバンジャン(大豆)　酒　こしょう　テンメンジャン(小麦・大豆)　オイスターソース　木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)　ぬちまーす　しょうゆ(小麦・大豆)　ポークフィヨン(鶏・豚)
	焼き田芋パイ	焼き田芋パイ(小麦・乳)			
	バンサンスー	はるさめ　三温糖　ごまごま油	無添加ハム(豚・大豆)	にんじん　きゅうり　もやし	しょうゆ(小麦・大豆)　酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 636 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 87.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 827 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 23.7 g	炭水化物 123.2 g

	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	
			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		
2/2節分の 日献立	4 (火)	牛乳		牛乳			
		酢飯	米 三温糖			酢(小麦) ぬちまーす	
		手巻きすし スティック納豆		スティック納豆(小麦・大豆)			
		のり		のり			
		魚のそうめん汁	大豆油	鶏肉 魚そうめん	にんじん ほうれんそう しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		たくあんあえ	ごま 三温糖		たくあん(小麦・大豆) きゅうり はくさい にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)	
		節分豆		節分豆(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 487 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 12 g	炭水化物 70.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 655 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 12.9 g	炭水化物 104.2 g	
	5 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		ワンタンスープ	大豆油 海鮮風ワンタン(小麦・ごま・大豆・豚) 春雨	鶏肉 なんと(大豆)	にんじん チンゲンサイ はくさい 椎茸 コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 鶏がら(卵・鶏)	
		ジャンボひじきしゅーまい		ジャンボひじきしゅーまい(小麦・大豆・鶏・豚)			
		厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	にんじん たまねぎ 白菜キムチ(大豆) きくらげ キャベツ にら	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) キムチの素(大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚)	
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 554 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 18 g	炭水化物 75.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 745 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 110.5 g	
	6 (木)	牛乳		牛乳			
		オムライス	ケチャップライス	米 カルシウム米 こめ 油	ウージパウダー にんじん たまねぎ 黄ピーマン ビーマン マッシュルーム	おろしにんにく トマトケチャップ トマトピューレ ぬちまーす パセリ チキンフィヨン(鶏)	
			たまご		オムライスシート(卵・大豆)		
			ケチャップ			トマトケチャップ	
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ツナ	きゅうり にんじん コーン	フレンチクリーミードレッシング 粒マスタード ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 621 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 24.2 g	炭水化物 77 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 742 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 27.8 g	炭水化物 95.9 g	
	7 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん 青ねぎ	花かつお	
		豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉		おろししょうが おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		白菜そぼろ炒め	大豆油 三温糖 でん粉	鶏ひき肉 ちきあぎ(大豆)	たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん	酒 おろししょうが しょうゆ(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)	1レギ - 560 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 74.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 764 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 20.3 g	炭水化物 111 g	
トウシビー (13祝い) 献立	10 (月)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		中身汁	大豆油	中身(豚) 豚肉 カステラかまぼこ(大豆)	こんにゃく 椎茸 青ねぎ しょうが	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 豚がら(豚)	
		さばのシークワサーソースかけ	三温糖 でん粉	さば	シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		千切りイリチー	大豆油 三温糖	豚肉 刻み昆布 ちきあぎ(大豆)	切干しだいこん こんにゃく にんじん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 豚がら(豚)	
		くだもの			みかん(予定)	トウシビーとは? 最初に自分が生まれた年の干支が回ってくる年であり、無事に成長したお祝いの意味もこめられています。	
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 574 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.2 g	炭水化物 77.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 704 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 19.8 g	炭水化物 96.7 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		
	12 (水)	牛乳		牛乳			
		スヌイジュシー	米 大麦 こめ油	豚肉 ちきあぎ (大豆) 油揚げ (大豆) もずく	にんじん 青ねぎ	酒 ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
		魚の照り焼き	三温糖	まぐろ		酒 おろししょうが みりん しょうゆ (小麦・大豆)	
		大豆のツナマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	大豆 ツナ	きゅうり だいこん にんじん	フレンチクリーミッドレッシング ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 561 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 17.1 g	炭水化物 71.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 687 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 20 g	炭水化物 89.2 g	
	13 (木)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			ゆかり	
		石狩汁		鮭 豆腐 (大豆) 白みそ (大豆)	だいこん にんじん はくさい 白ねぎ しめじ しょうが	酒 みりん 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
		ひじき炒め	大豆油 三温糖	ひじき 豚肉 大豆 ちきあぎ (大豆)	にんじん 切干大根 こんにゃく あお豆 (大豆)	しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		くだもの			りんご (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 527 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 12.1 g	炭水化物 79.3 g	
	14 (金)	牛乳		牛乳			
		きのこのミートソーススパゲッティ	スパゲッティ (小麦) 大豆油 三温糖	豚肉 牛肉 大豆たんぱく (大豆)	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ マッシュルーム トマト 缶	ぬちまーす 酒 こしょう トマト ケチャップ トマトピューレー ウスターソース ぬちまーす チキン フィヨン (鶏)	
		豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ (小麦・豚・鶏・大豆)			
		だいこんサラダ	三温糖	わかめ ツナ	だいこん にんじん シークワーサー果汁	酢 (小麦) しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
		焼きプリンタルト	焼きプリンタルト (卵・乳・小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 656 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 76.8 g	
	17 (月)	牛乳		牛乳			
		キムタクチャーハン	米 こめ油	豚肉	白菜キムチ (大豆) きくらげ 椎茸 たまねぎ にんじん たくあん (小麦・大豆) あお豆 (大豆)	おろしにんにく 酒 パプリカ粉 しょうゆ (小麦・大豆) キムチの素 (大豆) ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす 花かつお	
		レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね (小麦・鶏肉・大豆)			
		チョレギサラダ	ごま	わかめ ツナ きざみのり	キャベツ きゅうり にんじん	韓国ナムルドレスッシング (小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 565 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 70.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 667 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 24.3 g	炭水化物 87.3 g	
	18 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		肉じゃが	大豆油 じゃがいも 三温糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらす 絹さや 椎茸 しょうが	酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		魚のみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	まぐろ 甘口白みそ (大豆) 麦みそ (大豆)		酒 みりん	
		こんぶの佃煮	ごま 三温糖 水あめ	刻み昆布 しらす		ゆかり しょうゆ (小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 575 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 12.9 g	炭水化物 82.6 g	
	19 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		ミート	大豆油	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆たんぱく (大豆)	ウーシパウダー たまねぎ にんじん ビーマン	酒 おろしにんにく トマトケチャップ トマトピューレー チリソース チリパウダー パプリカ粉 クミン うこん粉 ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
		ポイルキャベツ			キャベツ		
		チーズ		シュレッドチーズ (乳)			
		わかめスープ	大豆油 はるさめ	鶏肉 わかめ	椎茸 とうがん にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ (鶏) 豚がら (豚)	
食育の日		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 575 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 73.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 786 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 21.5 g	炭水化物 109.2 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		
20 (木)		牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦) 大豆油	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆)	にんじん たまねぎ 椎 茸 きくらげ しめじ 白ねぎ こまつな	おろしにんにく カレー粉 酒 カ レールウ(小麦・牛・鶏・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ウスターソース めちまーす ポー クフイオン(鶏・豚) 花かつお	
		ゆでたまご		卵			
		ジャーマンポテト	マーガリン(乳・大豆) じゃがいも	無添加ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん あ お豆(大豆) マッシュ ルーム	おろしにんにく こしょう 酒 め ちまーす しょうゆ(小麦・大豆) パセリ	
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳・ゼラチ ン)			
		一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 508 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 52 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 586 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 61.4 g	
21 (金)		牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		とうがんのすまし汁	大豆油	鶏肉 油揚げ(大豆)	とうがん にんじん 椎 茸 しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) めち まーす 花かつお	
		千草焼		千草焼(小麦・卵・乳・ 大豆・鶏)			
		きんぴらごぼう	大豆油 三温糖 ごま油	豚肉	ごぼう にんじん さや いんげん こんにゃく	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みり ん 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 552 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 74.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 694 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 18.5 g	炭水化物 100.2 g	
25 (火)		牛乳		牛乳			
		2色あげパン	なかよしパン(小麦・ 乳・大豆) 大豆油 三 温糖 大麦 黒糖	きな粉(大豆)	揚げ物2回目(大豆・小麦・乳)		ココア
		ABCスープ	大豆油 じゃがいも ABCマカロニ(小麦)	鶏肉 無添加ベーコン (豚)	にんじん たまねぎ キャベツ	こしょう 白ワイン(ゼラチン) しょうゆ(小麦・大豆) めちまー す 鶏がら(卵・鶏) ローリエ	
		豆っこサラダ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	大豆 レッドキドニー ツナ	あお豆(大豆) フロッ コリー きゅうり にん じん	フレンチクリーミッドレッシング カレー粉	
		一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 568 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 70.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 665 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 25.4 g	炭水化物 83.3 g	
26 (水)		牛乳		牛乳			
	スタミナ 丼	麦ごはん	米 大麦				
		具	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉	たまねぎ にんじん に んにくの芽 こんにゃく だけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 おろしにんにく しょうゆ(小 麦・大豆) オイスターソース め ちまーす みりん ポークフイオン (鶏・豚)	
		のっぺい汁	大豆油 里芋 でん粉	鶏肉 油揚げ(大豆)	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう 椎茸 白ねぎ	みりん しょうゆ(小麦・大豆) めちまーす 花かつお	
		(小6・中3以外) くだもの					
		(小6・中3のみ) シークワサーソルベ	シークワサーソルベ		いちご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 539 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 73.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 734 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 18.4 g	炭水化物 109.4 g		
27 (木)		牛乳		牛乳			
	めちまーす ラーメン	めん	中華めん(小麦・大豆)				
		スープ	大豆油 ごま油	豚肉 なると(大豆)	にんじん たけのこ キャベツ きくらげ コーン こまつな 白ね ぎ	おろしにんにく おろししょうが 酒 こしょう しょうゆ(小麦・大 豆) めちまーす みりん 花かつ お 豚がら(豚)	
		レバニラ炒め	大豆油 でん粉	豚レバー	もやし たまねぎ にん じん にら	おろしにんにく おろししょうが こしょう 酒 オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) めちまー す	
		チーズ(レアチーズケーキいちご)		チーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 515 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 18 g	炭水化物 62.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 629 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 78.8 g	
28 (金)		牛乳		牛乳			
	勝つカレー	麦ごはん	米 大麦				
		カレー	大豆油 じゃがいも 小 麦粉 大豆油	豚肉 大豆 白大豆 白 いんげん豆	にんにく ウーシパウ ダー にんじん たまね ぎ ピーマン	酒 カレー粉 カレールウ(小麦・ 牛・鶏・大豆) パーストチャツネ (りんご) ウスターソース 豚が ら(豚)	
		とんかつ	大豆油	とんかつ(小麦・大 豆・豚)	揚げ物3回目(大豆・小麦・乳・豚)		
		フルーツポンチ	白玉だんご(大豆)		みかん 黄桃(もも) パインアップル フルー ツカクテル(もも)	がんばれ 受験生!	
		一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 677 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 95.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 931 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 26.1 g	炭水化物 139.5 g	
受験生応援 献立							