



2月給食だより

うるま市立津堅学校調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

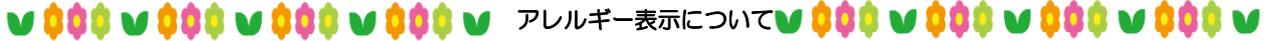
感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



2月は中学3年生からのリクエスト給食を提供します！

リクエストの給食には♡のマークがついているので自分がリクエストした給食が入っているか見てみてね(^_^)



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、「㈱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	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		
3 (月)	牛乳		牛乳			
	中華おこわ	こめ,もち米, 三温糖,サラダ油(大豆)	鶏肉,油揚げ(大豆)	しょうが,にんじん,竹の子, しいたけ,グリーンピース	鶏ガラ,みりん,料理酒(小麦), しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,オイスターソース (小麦・大豆)	
	春雨スープ	はるさめ	かに風味かまぼこ(卵・ 小麦・えび・カニ・ 大豆)わかめ	にんじん,玉ねぎ, ほうれん草,きくらげ	鶏ガラ,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
	蒸ししょうが		ギョーザ25 (小麦・ごま・大豆・豚)			
	ナムル	三温糖,ごま油		もやし,にんじん,きゅうり, ぜんまい	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネギ -	562 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 20.1 g	炭水化物 72.2 g
一食当たりの栄養価(中)	Iネギ -	626 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 82.5 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	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		
ね 校 内 マ ラ ソ ン 大 会 ね	4 (火)	牛乳		牛乳			
		♥セサミトースト	食パン(小麦・乳・大豆), 無塩バター(乳),白ごま グラニュー糖,黒ごま				
		パンプキンポタージュースープ	じゃがいも,小麦粉, サラダ油(大豆)	牛乳,生クリーム(乳), 脱脂粉乳	かぼちゃペースト,玉ねぎ, パセリ	鶏ガラ,こしょう, チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆), ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・牛・豚)	
		チキンのカチャトーラ	オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ,ほうれん草, マッシュルーム	トマトピューレー,鶏ガラ ケチャップ,ぬちまーす, レモン果汁,チキンコンソ メ(乳・小麦・鶏肉・大豆)	
		ブロッコリーのツナサラダ	アーモンド,三温糖	ツナ	ブロッコリー,コーン, カリフラワー,にんじん	穀物酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 760 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 33.9 g	炭水化物 81.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 860 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 37.6 g	炭水化物 94.8 g	
5 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,押し麦					
	豚汁	里芋,サラダ油(大豆)	豚肉,油揚げ(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	ごぼう,こんにゃく, だいこん,にんじん, しょうが,こねぎ	料理酒(小麦),花かつお		
	五目卵焼き		たまご,豆腐(大豆),ツナ	にんじん,しいたけ,小松菜	ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)		
	大豆とカエリのゴマがらめ	アーモンド,でん粉, サラダ油(大豆),白ごま, 水あめ,三温糖	大豆,カエリ		しょうゆ(大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 19.8 g	炭水化物 79.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 731 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 22.8 g	炭水化物 91.6 g		
6 (木)	牛乳		牛乳				
	カレーピラフ	こめ,サラダ油(大豆)	鶏肉	にんじん,玉ねぎ,コーン, マッシュルーム,にんにく, パセリ	カレー粉,うっちゃん粉, 白ワイン,ぬちまーす, 鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦)		
	ビーンズスープ	じゃがいも	鶏肉,大豆,金時豆, ひよこ豆	緑豆,人参	鶏ガラ,しょうゆ(大豆・ 小麦),チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆), ぬちまーす		
	さばのプロバンス風		さば	玉ねぎ,にんにく	トマトピューレー, ローズマリー粉, こしょう,ぬちまーす		
	くだもの			温州ミカン			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 665 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 24.4 g	炭水化物 76 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 26.2 g	炭水化物 88.6 g		
7 (金)	牛乳		牛乳				
	あわごはん	こめ,あわ					
	もずくのすまし汁		もずく(えび・カニ)	にんじん,さんとうさい	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし		
	デークニンプサー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,こんにゃく, 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	だいこん,にんじん,しいたけ, いんげん,こんにゃく	料理酒(小麦),みりん, 花かつお		
	マーミナーイリチー	サラダ油(大豆)	糸けすり,ちきあぎ(大豆)	もやし,にんじん,キャベツ, にら	しょうゆ(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 - 529 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 13.8 g	炭水化物 81.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 580 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 15 g	炭水化物 87.2 g		
10 (月)	牛乳		牛乳				
	あわごはん	こめ,あわ					
	きのこのすまし汁		油揚げ(大豆)	しめじ,えのき,しいたけ, 小松菜,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬち まーす,花かつお,昆布だし		
	肉豆腐	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,豆腐(大豆)	しいたけ,玉ねぎ,にんじん, 糸こんにゃく	料理酒(小麦),花かつお, しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす		
	もやしの土佐酢和え	白ごま	わかめ,糸けすり	もやし,きょうな,にんじん	穀物酢(大豆),みりん, しょうゆ(大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 585 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 20.7 g	炭水化物 72 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 665 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 82.7 g		

揚げ油①

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		
12 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	もずくサンラータン	でん粉	もずく(えび・かに), たまご	ほうれん草,たけのこ, にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒(小麦), ぬちまーす,穀物酢(小麦), オイスターソース(大豆・ 小麦),こしょう,中華だし (小麦・乳・大豆・鶏・豚)	
	タラのトマトチリソース煮	サラダ油(大豆),三温糖, ごま油	たら角切り	長ねぎ,にんじん,玉ねぎ, チンゲン菜,あお豆,しめじ, きくらげ	ケチャップ,しょうゆ(大豆・ 小麦),料理酒(小麦),みりん, ぬちまーす,トマトチリソース	
	ごま菓子	コーンフレーク,黒ごま, 白ごま,アーモンド, バター(乳),マシュマロ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 603 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 16.5 g	炭水化物 92.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 687 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 18.4 g	炭水化物 107 g		
13 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	もやし,にんじん,だいこん, さんとうさい,こんにゃく	料理酒(小麦),花かつお	
	チキナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	豚肉,豆腐(大豆),ツナ	からしな,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
	ミミガーの酢みそ和え	三温糖	ミミガー,白みそ(大豆), ピーナッツバター(大豆)	きゅうり,もやし	特濃酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 21.9 g	炭水化物 75.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 24.8 g	炭水化物 86.7 g		
♡ バレンタイン 献立♡	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	なかよしパン (乳・小麦・大豆)				
	ラビオリスープ	ラビオリ (小麦・鶏・豚・大豆)		ブロッコリー,にんじん, 玉ねぎ	チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆), しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
	チキンと野菜の ガーリックソテー	じゃがいも,サラダ油(大豆)	鶏肉	ほうれん草,にんじん, しめじ,アスパラ,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,こしょう	
	手作りブラウニー	チョコレート(乳・大豆), バター(乳),グラニュー糖, 小麦粉,アーモンド	たまご		ココア,ベーキングパウ ダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 694 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 28 g	炭水化物 81.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 799 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 31.9 g	炭水化物 95.4 g		
17 (月)	牛乳		牛乳			
	♡もずく丼	こめ,サラダ油(大豆), 三温糖,でん粉	もずく(えび・かに), 豚ひき肉,牛ひき肉, 豚レバー,大豆	ほうれん草,玉ねぎ, にんじん,にんにく	料理酒(小麦),みりん, しょうゆ(大豆・小麦), こしょう,花かつお,豆板醤 (小麦・大豆),ぬちまーす	
	ソーメン汁	そうめん(小麦)		にんじん,しいたけ,こねぎ, しょうが	ぬちまーす,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)	
	くだもの			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 15.5 g	炭水化物 81.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 110.4 g	
18 (火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	わかめのみそ汁		わかめ,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,長ねぎ	花かつお	
	いわしのおかか煮		いわしのおかか煮 (小麦・大豆)			
	きんぴられんこん	三温糖,サラダ油(大豆)	豚肉,白ごま	れんこん,にんじん, こんにゃく,きぬさや	しょうゆ(大豆・小麦),みりん, ぬちまーす,七味唐辛子	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22 g	炭水化物 77.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 23.3 g	炭水化物 89.2 g		
19 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	♡ハヤシライス	サラダ油(大豆),でん粉	牛肉	にんにく,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム	赤ワイン,トマトピューレー, ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ, ハヤシルウ(小麦・大豆・牛)	
	アーモンドサラダ	アーモンド,三温糖, オリーブ油		ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす, こしょう	
	アセロラゼリー	アセロラゼリー-Fiber & Fe(りんご)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 92.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 784 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 122.1 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	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		
20 (木)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	沢煮椀		豚肉	ごぼう,にんじん,竹の子,しいたけ,こねぎ	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
	厚あげの野菜炒め		厚揚げ(大豆),豚肉	はくさい,にんじん,玉ねぎ,しめじ	料理酒(小麦),みりん,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,こしょう	
	納豆みそ	三温糖,サラダ油	ひきわり納豆(大豆),豚肉,赤みそ(大豆)	にんじん,こねぎ,しょうが		
	手巻きのみり		手巻き海苔			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 590 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 75.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 671 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 87.7 g		
21 (金)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン	中華めん(小麦・大豆)	豚肉,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	もやし,きくらげ,竹の子,にんじん,コーン,長ねぎ,にんにく,しょうが,しいたけ	花かつお,中華だし(小麦・乳・大豆・鶏・豚)	
	春巻き	テンシン春巻き(小麦・大豆・鶏・豚・ごま),サラダ油(大豆)		揚げ油②(大豆)		
	ちくわとわかめの和え物	白ごま,三温糖	ちくわ(大豆),わかめ	きゅうり,にんじん	特濃酢(小麦),しょうゆ(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 660 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 24.5 g	炭水化物 79 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 738 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 26.6 g	炭水化物 89.6 g		
25 (火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	鉄分たっぷり中華スープ	ごま油	あさり,たまご	小松菜,にんじん,きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
	プルコギ	三温糖,ごま油,サラダ油(大豆)	豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,にら	料理酒(小麦),しょうゆ(大豆・小麦)	
	♥津堅にんじんゼリー	グラニュー糖	ゼラチン	にんじん	シークワサー果汁	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 691 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 28.2 g	炭水化物 80.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 796 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 32.3 g	炭水化物 92.5 g		
26 (水)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	こめ	豚肉,かまぼこ(大豆),ひじき	にんじん,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),料理酒(小麦),みりん,花かつお	
	ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆),アーサ,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		花かつお	
	スルルーの南蛮漬け	でん粉,小麦粉,サラダ油(大豆),三温糖	きびなご	玉ねぎ,にんじん	揚げ油③(大豆・小麦・鶏・豚・ごま)	
	くだもの			たんかん	シークワサー果汁,ぬちまーす,穀物酢(小麦),しょうゆ(大豆・小麦)	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 673 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 14.1 g	炭水化物 106.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 682 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 15.2 g	炭水化物 105.3 g		
27 (木)	牛乳		牛乳			
	♥しあわせスイートブル	あみバン(小麦・乳・大豆),バター(乳),グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご			
	オニオンスープ		無添加ベーコン(豚・鶏)	玉ねぎ,にんじん,セロリ,パセリ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
	チキンチャップ		鶏肉	玉ねぎ,マッシュルーム,しめじ,プロックリー	ケチャップ,ぬちまーす,トマトピューレー,ウスターソース(りんご・大豆)	
	ごぼうサラダ	白ごま,マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖		ごぼう,きゅうり,にんじん	特濃酢(小麦),ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 733 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 34.9 g	炭水化物 74.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 846 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 40.3 g	炭水化物 86.8 g		
28 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	大根のみそ汁		豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	だいこん,にんじん,長ねぎ	花かつお	
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚ロース,白みそ(大豆)	しょうが	みりん,料理酒(小麦),しょうゆ(大豆・小麦)	
	からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな,もやし,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦),ぬちまーす,シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 661 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 79.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 890 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 33.5 g	炭水化物 110.8 g		