

# 1月給食だより

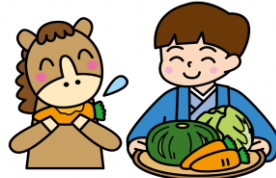
うるま市立学校給食センター 第一調理場  
☎ 973-1111 ☎ 973-1148

あけましておめでとうございます

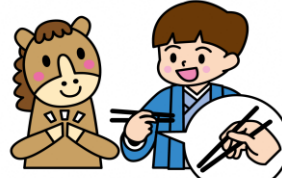
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!



1/24~1/30 は  
「全国学校給食週間」です



うるま第一調理場では1/19(月)~23日(金)を学校給食週間とし、市政20周年をお祝いするためうるま市の地場産物をたくさん使用した、「まんまうるまウィーク」を実施します!お楽しみに♪

- 19日(月)・・・勝連産のもずくを使ってもずく丼を、  
宮城島で作られた黄金芋をうむくじにして提供します♪
- 20日(火)・・・うるま市の安里さんが作ったパパイアを使ってトマト煮を、  
うるま市の田場さんが作った冬瓜を使ってジャムを作りますよ♪
- 21日(水)・・・宮城島で作られたぬちまーすを使ってラーメンを、  
うるま市の徳田さんが作ったキャベツでごま和えを出します♪
- 22日(木)・・・宮城島の黄金芋、うるま市の冬瓜、パパイアを使ってカレーを、  
与那城饒辺産のくがに卵をゆで卵にして出します♪
- 23日(金)・・・うるま市石川で育てられたひじきを炊き込みごはん、  
うるま市産の冬瓜、リーフレタス、ぬちまーすを使ってスープにします♪



うるま市の地場産物を  
食べて学ぼう!



## 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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨 (20品目)	いくら・キーウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

	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	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		
新年お祝い献立	6日 (火)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		お雑煮	白玉餅	鶏肉 なんと	椎茸 人参 大根 ほうれん草	だし昆布 花かつお ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
		紅白なます	白ごま 三温糖		大根 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦)	
		まぐろの照り焼き	三温糖 こめ油	まぐろ		酒 醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 604 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 11.2 g	炭水化物 88.9 g	
七草	7日 (水)	牛乳		牛乳			
		七草ぞうすい	米 こめ油	鶏肉	大根 大根葉 からし菜 かぶ 山東菜 ほうれん 草 人参 フーチパー ねぎ	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 花かつお だし昆布	
		五目きんぴら	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 花かつお	
		魚の黄金焼き	ノンエッグマヨネーズ (大豆) 三温糖	さば 白みそ(大豆)		ぬちまーす こしょう うっちゃん粉	
		くだもの			温州みかん【予定】		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 617 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 28.6 g	炭水化物 54.8 g	
	8日 (木)	牛乳		牛乳			
		シーフードスパゲティ	スパゲッティー(小麦) こめ油	ベーコン(豚) あさり イカ	玉葱 人参 しめじ 小松菜	塩 酒 白ワイン ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
		野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦・ 乳・大豆) サラダ油				揚げ油①
		シーザーサラダ	ノンエッグマヨネーズ (大豆) 三温糖 クルト ン(小麦・乳・大豆)	ベーコン(豚) 粉チーズ(乳)	きゃべつ コーン きゅうり 赤パプリカ	特濃酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 751 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 32.9 g	炭水化物 81.7 g	
リクエスト 中学3年生 メニュー	9日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚キムチ丼(具)	三温糖 こめ油 でん粉	豚もも肉 豚ばら肉 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)	
		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 醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
		セーイカの酢の物	ごま油 三温糖 白ごま	いか	きゅうり もやし 人参 大根 シークワーサー果 汁	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 680 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 90.7 g	
	13日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		じゃがいもの旨煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚ひき肉	竹の子 玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		ごぼうチップス	でん粉 小麦粉 三温糖 サラダ油		ごぼう	シママース	揚げ油② 小麦 乳 大豆
		アーモンド入り納豆みそ	ダイスアーモンド 三温糖 こめ油	挽きわり納豆(大豆) ツナ 麦みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 767 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 119.4 g	
	14日 (水)	牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米 もち米 ごま油	豚肉 ひじき	竹の子 椎茸 人参 あお豆(大豆)	酒 ポークブイヨン(豚・鶏) 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦・ごま・ 大豆・豚) でん粉 ごま油		人参 長ねぎ しめじ 白菜	花かつお ポークブイヨン(豚・ 鶏) ぬちまーす 醤油(小麦・大 豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みり ん 酒	
		魚の豆板醤焼き	白ごま	さば		おろしにんにく 醤油(小麦・大 豆) みりん 酒 豆板醤	
		くだもの			オレンジ【予定】		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 713 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 80.3 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	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		
	15日 (木)	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 しいたけ 白菜 ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 おろしにんにく 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		焼きししゃも		ししゃも			
		ゆかり和え	三温糖	糸けすり	大根 きゅうり 白菜	ゆかり粉 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 637 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 17.1 g	炭水化物 87.8 g	
	16日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
		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) あさり 白花豆&白いんげん豆 ペースト 生クリーム (乳) スkimミルク(乳)	マッシュルーム 玉葱 人参 セロリ	酒 チキンブイヨン(鶏) 豚がら ぬちまーす こしょう	
		トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ (卵・大豆・鶏)				
		きゃべつのガーリックソテー	こめ油	ベーコン(豚)	きゃべつ 人参 ブロッコリー しめじ にんにく	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 769 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 32.9 g	炭水化物 84.4 g	
まんまうるまウィーク①	19日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		勝連もずく丼 の具	勝連もずく丼	勝連もずく もずく 牛ひき肉 豚ひき肉 挽き割り大豆	人参 玉葱 小松菜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤 ぬちまーす こしょう 花かつお	
		沖縄風みそ汁		豚ばら肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 玉葱 きゃべつ もやし	花かつお	
		黄金芋のうむくじ	黄金芋のうむくじ こめ油				
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 665 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 89.6 g	
まんまうるまウィーク②	20日 (火)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
		パパイアのトマト煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆&白いんげ ん豆ペースト スkimミ ルク(乳)	ブロッコリー マッシュ ルーム 玉葱 パパイア 人参 トマト缶	おろしにんにく ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン トマ トケチャップ チキンブイヨン(鶏) 豚がら ぬちまーす こしょう	
		鶏肉のペッパー焼き		鶏肉		ぬちまーす こしょう おろしにんにく	
		冬瓜ジャム	三温糖 でん粉		冬瓜 リンゴピューレ シークワーサー果汁	白ワイン	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 699 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 20 g	炭水化物 89.7 g	
まんまうるまウィーク③	21日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		うるまカレー	じゃがいも 黄金芋 小 麦粉 マーガリン(乳・ 大豆) こめ油	鶏肉 挽き割り大豆 スキムミルク(乳)	セロリ 人参 玉葱 冬瓜 パパイア ビーマ ン かぼちゃ なす に んにく リンゴピューレ	豚がら チキンブイヨン(鶏) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン トマトケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす カレー粉 カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) チャツネ(りんご)	
		くがにゆで卵		くがに卵			
		フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	パイン缶 黄桃缶 みかん缶 アロエ		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 829 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 120 g	
まんまうるまウィーク④	22日 (木)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすラーメン	中華めん(小麦・大豆) こめ油 ごま油	豚肉 なんと	もやし 小松菜 コーン 長ねぎ にんにく 生姜	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 みりん ポークブイヨン(豚・ 鶏) 花かつお 豚がら	
		きゃべつのごま和え	白ごま 黒ゴマ 三温糖 ごま油		きゃべつ 大根 にんじ ん きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		小魚のから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	スプラット		ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 655 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 78.3 g	

揚げ油③  
小麦  
乳  
大豆

揚げ油③  
小麦  
乳  
大豆

	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	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		
まんま うるま まウィーク⑤	23日 (金)	牛乳		牛乳			
		うるま市石川産ひじきの炊き込みごはん	米 白ごま こめ油	石川産ひじき 豚肉 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆) 大豆	人参 ごぼう あお豆(大豆) 椎茸	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
		ぬちぐすいスープ		鶏肉	冬瓜 人参 リーフレタス	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
		魚の人参ソース焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	たら 青のり粉	人参	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I値 <sup>+</sup> - 689 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 85.9 g	
	26日 (月)	牛乳		牛乳			
		ツナライス	米 こめ油	ツナ ベーコン(豚)	にんにく 人参 玉葱 ピーマン 赤パプリカ コーン	白ワイン ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
		レンズ豆のスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	レンズ豆 ベーコン(豚) 白花豆&白いんげん豆 パースト	玉葱 人参	チキンブイヨン(鶏) 豚がら トマトソース(大豆) ぬちまーす こしょう	
		魚のアーモンド焼き	スライスアーモンド ノンエッグマヨネーズ(大豆)	まぐろ 甘口白みそ(大豆)		パセリ	
		一食当たりの栄養価	I値 <sup>+</sup> - 880 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 34.8 g	炭水化物 100.3 g	
具中1・2年 / あ中2年欠食	27日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		大根の煮つけ	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) 結び昆布 ポール天	大根 人参 こんにゃく いんげん	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		手作り卵焼き	こめ油	卵 鶏ささみチャンク	人参 ほうれん草 椎茸	薄口醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		白菜の柚子あえ	三温糖	ツナ	白菜 もやし きゅうり 人参 シークワーサー果汁 冷凍ゆず	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	I値 <sup>+</sup> - 669 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 17.5 g	炭水化物 97 g	
具中1・2年 / あ中2年 / 東中1年欠食	28日 (水)	牛乳		牛乳			
		ソース焼きそば	中華めん(小麦・大豆) こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	玉葱 人参 きゃべつ きくらげ もやし ピーマン にんにく	酒 とんかつソース(りんご) ウスターソース(大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		からし菜の白和え	すりゴマ ねりごま 三温糖 ごま油	沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)	からし菜 人参	特濃酢(小麦)	
		栗入りぜんざい	栗 白玉餅 粉黒糖 三温糖	小豆		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I値 <sup>+</sup> - 588 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 74.9 g	
具中1・2年 / あ中2年 / 東中1・2年欠食	29日 (木)	牛乳		牛乳			
		フレンチトースト	給食パン(小麦・乳・大豆) マーガリン(乳・大豆) 三温糖 粉糖	加工乳 卵			
		ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) ウインナー(豚)	人参 玉葱 白菜 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚がら	
		ころころサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	ひよこ豆	大根 人参 ブロッコリー あお豆(大豆)	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 カレー粉	
		一食当たりの栄養価	I値 <sup>+</sup> - 792 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 32.7 g	炭水化物 93.2 g	
具中2年 / あ中2年 / 東中2年欠食	30日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		のっぺい汁	里芋 でん粉	鶏肉	大根 人参 長ねぎ 生姜 ごぼう こんにゃく 椎茸	薄口醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば) ぬちまーす	
		豚肉豆腐	こめ油 三温糖	豚肉 沖縄豆腐(大豆)	人参 しめじ 長ねぎ こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす 花かつお	
		青菜としらすのふりかけ	すりゴマ ごま油	ちりめんじゃこ 糸けすり	からし菜	酒 みりん 醤油(小麦・大豆)	
		くだもの			温州みかん【予定】		
		一食当たりの栄養価	I値 <sup>+</sup> - 665 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 15.7 g	炭水化物 92.7 g	