



1月給食だより



うるま市立給食センター
第二調理場

電話 973-1112

FAX 973-1303



明けましておめでとうございます。

新年がスタートしました。2026年は、2月6日開幕のミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックや、6月から7月に開催されるFIFAワールドカップなど、世界的なスポーツ大会が目白押しの一年です。うま年は「行動」の年！いろんなことにチャレンジし、元気に駆け抜けていきましょう！

今年も 学校給食週間 を開催します！



学校給食週間とは・・・？

毎年1月24日から30日までは「学校給食週間」です。この期間は、学校給食の大切さや、食べ物への感謝の気持ちを改めて考える特別な一週間です。給食が始まったころの歴史を知ったり、地元の食材を使った献立を味わったりするなどして、食べることの楽しさを感じる機会にしましょう。

1月の給食は・・・？

1/26(月)～1/29(木)までは、「郷土料理・・・沖縄(うちなー料理)」をテーマにしています。生まれ育った沖縄に関心を持ってほしいと思います。この4日間は日頃、食べ親しんでうちなー料理や宮廷料理代表のトウンダー盆(東道盆)に盛り付けられるミヌダルなど・・・大好きな沖縄にまつわる料理を提供します。

1/30(金)は、戦後の給食に登場したメニューです。コッペパンは乾燥しやすく、すぐにカチカチになってしまいますので、乾燥対策として、パンを揚げるというアイデアから、生まれたメニューです。「揚げパン」はそんな戦後の食料の厳しい時に子ども達にどうにかして、美味しいパンを食べてもらいたいという優しい思いから生まれたそうです。



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 (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	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g	
欠食等	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						
★正月 お祝い 献立	6日 (火)	牛乳		牛乳							
		黒米ごはん	米 黒米								
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布	人参 切干大根 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節 豚骨					
		中身汁		豚中身 豚肉	こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ	かつお節 豚骨 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす					
		ナッツと 小魚のあまがらめ	アーモンド くるみ カシューナッツ 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 613 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 78.1 g					

欠食等	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		
★七草	7日 (水)	牛乳		牛乳			
		うちなあ七草	米 こめ油	鶏肉	大根 だいこん葉 かぶ 山東菜 ほうれんそう 人参 よもぎ 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 かつお節 だし昆布	
		さばの大根おろしがけ		さば	大根	酒 薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 りんご酢	
		グンボーイリチー	三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	こんにやく たけのこ ごぼう 人参 いんげん	醤油(小麦・大豆) かつお節	
		果物			【予定】いよかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 488 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 23.2 g	炭水化物 44.2 g	
★鏡開き献立	8日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		魚の花園やき	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ホキ チーズ(乳)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	ぬちまーす 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)	
		パンプキンスープ	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	あさり 加工乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ セロリー パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 28.2 g	炭水化物 74.7 g	
★鏡開き献立	9日 (金)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 長ねぎ 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ぬちまーす かつお節	
		ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	ちくわ 青のり粉	揚げ回数①		
		栗入り小倉白玉	栗 白玉だんご 黒糖 三温糖	小豆		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 496 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 60.2 g	
★鏡開き献立	13日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	冬瓜 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ なら 木くらげ 椎茸 生姜 にんにく	豆板醤 テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(鶏・豚)	
		ハンウーサー 拌五絲	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ハム(豚・大豆) 錦糸卵	人参 きくらげ もやし きゅうり	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		果物			【予定】たんかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 90.8 g	
★鏡開き献立	14日 (水)	牛乳		牛乳			
		スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油 三温糖	牛肉 豚肉 大豆	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト マッシュルーム にんにく	ケチャップ ウスターソース(りんご・大豆) 赤ワイン ぬちまーす こしょう	
		かぼちゃコロッケ	サラダ油	国産カボチャひき肉フライ(小麦・大豆・豚・りんご)	揚げ回数② 小麦		
		シーザーサラダ	三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆) クルトン(小麦・乳・大豆)	ベーコン(豚) チーズ(乳)		キャベツ コーン 小松菜 赤ピーマン	特濃酢(小麦) ぬちまーす こしょう
		一食当たりの栄養価	エネルギー 546 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 30 g	炭水化物 46.6 g	
★鏡開き献立	15日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ししゃものみりん焼き		子持ちししゃも		みりん	
		大根炒め	こめ油	ちきあげ(大豆) ツナ	大根 人参 小松菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		豚汁	じゃがいも こめ油	豚肉 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 584 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 17 g	炭水化物 78.9 g	

欠食等	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		
具志川小欠食	16日 (金)	牛乳		牛乳			
		うっちゃんライス	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油 白ごま	鶏肉	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	うっちゃん粉 カレー粉 ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 チキンブイヨン(鶏)	
		オムレツのトマトソースがけ	三温糖 こめ油	オムレツ(卵・大豆)	玉ねぎ ピクルス マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(りんご・大豆)	
		白菜のゆず和え	三温糖	鶏ささみ 糸けずり	白菜 大根 人参 小松菜 シークワーサー果汁 ゆずの皮	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 518 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 16.4 g	炭水化物 69.3 g	
	19日 (月)	★いちご(1/15)の日献立					
	★いちご(1/15)の日献立	牛乳		牛乳			
		食パン	パン(小麦・乳・大豆)				
		チリコンカン	こめ油 でん粉	金時豆 豚肉 牛肉	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ウスターソース(りんご・大豆) トマトソース(大豆) ケチャップ チリパウダー カレー粉 ぬちまーす タバスコ	
		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 玉ねぎ 白菜 セロリーパセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨	
		いちごプリン	いちごプリン				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 24.7 g	炭水化物 82.5 g	
	20日 (火)	牛乳		牛乳			
		菜飯ごはん	米			菜飯の素	
		ティピチおでん	じゃがいも	豚ティピチ かまぼこ 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	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		彩りはりはり漬け	白ごま 三温糖	糸けずり	白菜 きゅうり たくあん 人参 木くらげ	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
		果物			【予定】紅みかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 90 g	
	21日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		五目厚焼き卵		五目厚焼き卵(卵・小麦・大豆)			
		ひじきとチーズのサラダ	三温糖	ひじき チーズ(乳) 鶏ささみ	キャベツ 大根 きゅうり 人参 コーン シークワーサー果汁	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		魚汁		赤魚 豆腐(大豆) アーサ 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根	酒 かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 556 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 14.8 g	炭水化物 78.2 g	
	22日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		焼売		焼売(小麦・大豆・豚・鶏)			
		揚げ豆腐の五目いため	こめ油 三温糖 でん粉 ごま油	鶏肉 厚揚げ(大豆)	にんにく 生姜 椎茸 人参 パクチョイ 白菜 木くらげ	ぬちまーす 酒 こしょう チキンブイヨン(鶏) みりん 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆)	
		コーンスープ	でん粉	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ コーン パクチョイ	ぬちまーす 豚骨 こしょう チキンブイヨン(鶏)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 18.7 g	炭水化物 86.7 g	
	23日 (金)	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 	玉ねぎ 人参 トマト ピーマン セロリー にんにく マッシュルーム りんご	ウスターソース(りんご・大豆) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルー(小麦・大豆・牛) ケチャップ 豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
		ひじき佃煮	白ごま 三温糖	ひじき チリメン 糸けずり	人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
		フルーツミックス	柚子ゼリー		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 631 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 15 g	炭水化物 101.9 g	

欠食等	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		
天願・田場・兼原小欠食	26日 (月) 全国給食週間①	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ミヌダル	三温糖 黒ごま	豚肉	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
		ウサチ	三温糖	ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		イナムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	椎茸 大根 こんにゃく ねぎ	かつお節 豚骨	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 80.5 g	
★鬼餅の日献立	27日 (火) 全国給食週間②	牛乳		牛乳			
		もずく丼	麦ごはん もずくの炒め	米 麦			
			三温糖 でん粉 こめ油	もずく 牛肉 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん トウバンジャン ぬちまーす こしょう かつお節	
		沖縄風みそ汁	じゃがいも	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ もやし	かつお節	
		ムーチャー	ムーチャー				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 651 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 16.4 g	炭水化物 93.3 g	
全国給食週間③	28日 (水)	牛乳		牛乳			
		硬ジューシー	米 こめ油 ラード(豚)	豚肉 ひじき ちきあげ(大豆)	人参 椎茸 生姜 ねぎ	酒 かつお節 ポークブイヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		えびフライ	サラダ油	えびフライ(えび・小麦・大豆)	揚げ回数③ 小麦 大豆 豚 りんご		
		パパイヤイリチー	こめ油	厚揚げ(大豆) ツナ	パパイヤ 人参 にら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節	
		ぬちまーすちんすこう	ぬちまーすちんすこう(小麦・豚・牛)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 708 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 28.8 g	炭水化物 88.2 g	
全国給食週間④	29日 (木)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば	そば麺 そば汁	沖縄そば(小麦・大豆)			
				豚肉 かまぼこ	生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 豚骨 ぬちまーす	
		まぐろの薬味やき	はちみつ こめ油	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	長ねぎ 生姜	酒	
		ヌンクー小	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) かつお節	
		果物			【予定】りんご		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.9 g	炭水化物 65.5 g	
全国給食週間⑤	30日 (金)	牛乳		牛乳			
		揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) サラダ油 アーモンド 黒糖 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳	揚げ回数①		思い出の給食
		野菜ガーリックソテー	こめ油	ベーコン(豚)	キャベツ 人参 ブロッコリー しめじ にんにく	ぬちまーす こしょう	
		ミネストローネ	マカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン(豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 冬瓜 キャベツ セロリ トマト	チキンブイヨン(鶏) 豚骨 ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース(りんご・大豆) 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 612 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 25.1 g	炭水化物 73.5 g	



今年度も残りわずかです。クラスのお友達といっぱいしゃべって、いっぱい勉強して、いっぱい楽しんで、たくさんの思い出を作ってください。

