

あけましておめでとうございます 午

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。



うまいように野菜をたっぷり食べよう!



はし 箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまい味を感じよう!



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(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、「株ぬちまーす」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	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		
お正月お祝い献立	牛乳		牛乳			酒 ショウゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお
	黒米ごはん	米 黒米				
	お雑煮	大豆油 もち	鶏肉 高野豆腐(大豆)	だいこん にんじん 椎茸 ほうれんそう ごぼう しょうが		
	さばのみぞだれかけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)			
	千切りイリチー	大豆油 三温糖	豚肉 刻み昆布 白かまぼこ(大豆)	切干しだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 20.9 g	炭水化物 76.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 773 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 115.5 g	
春の七草献立 石川中2年欠食	牛乳		牛乳			揚げ①
	沖縄風七草	米 大豆油	鶏肉 ツナ	にんじん よもぎ だいこん葉 だいこん はくさい		
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら 大豆油				
	もやし炒め	大豆油	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	もやし キャベツ にんじん にら		
	りんごゼリー	果汁たっぷり国産りんごゼリー(りんご)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 517 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 20.8 g	炭水化物 63.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 23.2 g	炭水化物 77.2 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	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		
8 (木) 石川中 2年欠食	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	米 大麦				
	はるさめスープ	はるさめ ごま油	つくね(鶏)	はくさい こまつな にんじん 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう 豚がら(豚)	
	県産アーサー厚焼き玉子		アーサ厚焼玉子(小麦・卵・大豆)			
	回鍋肉	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ ピーマン 白ねぎ たまねぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく オイス ターソース しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 557 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 75 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 776 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 111.5 g	
9 (金) 石川中 2年欠食	牛乳	牛乳				
	ごはん	米				
	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油 じゃがいも 里芋 三温糖	厚揚げ(大豆) 鶏肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 椎茸 さやいんげん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	鶏肉の生姜焼き	三温糖	鶏肉		おろししょうが 酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	黒糖ぜんざい	大麦 もち 黒糖 三温糖	金時豆		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 673 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19.7 g	炭水化物 95.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 928 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 23.2 g	炭水化物 140 g	
13 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	米 大麦				
	チキンカレー	大豆油 じゃがいも 黄金芋 小麦粉	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	ウージパウダー にんじん たまねぎ ピーマン	おろしにんにく カレー粉 白ワイン(ゼラチン) ベーストチャツネ(りんご) カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターーソース 豚がら(豚)	
	くるまふと鶏肉のナゲット		くるま麸と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)			
	福神和え			キャベツ にんじん	福神漬 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 19 g	炭水化物 91 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 849 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 21.5 g	炭水化物 132.1 g	
14 (水)	牛乳	牛乳				
	クファジューシー	米 大麦 カルシウム米ごめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 刻み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフライヨン(鶏・豚) 花かつお	
	かつおカツ	大豆油	かつおカツ(小麦・大豆)			揚げ②
	大根の梅肉あえ	三温糖	糸けずり	だいこん きゅうり にんじん 梅肉(りんご・大豆)	酢(小麦) ぬちまーす	
	くだもの			たんかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 575 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 17.9 g	炭水化物 82.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.2 g	炭水化物 103.9 g	
15 (木)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン セルフ チーズ	バーガーパン(小麦・乳・大豆) チーズ(乳)				
	バーガーハンバーグのソースかけ	三温糖 でん粉	ハンバーグ(豚・鶏・大豆)		酒 おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターーソース ぬちまーす	
	ベジタブルスープ	大豆油	鶏肉 ウインナー(豚)	にんじん たまねぎ セロリ はくさい こまつな コーン	こしょう 白ワイン(ゼラチン) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 豚がら(豚)	
	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) キャベツ きゅうり にんじん	フレンチドレッシング こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 27.1 g	炭水化物 65.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 32 g	炭水化物 77.7 g	
16 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	米 大麦				
	あさりのすまし汁		あさり	とうがん にんじん こまつな えのきたけ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉		酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろししょうが	
	アンダンスー	三温糖	豚肉 麦みそ(大豆)	しょうが	酒 みりん	
	やきのり		のり			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 534 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 70.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 741 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 20 g	炭水化物 105.4 g	

1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」によって2000年に定められた記念日です。



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		
食育の日 19 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 麦みそ(大豆)	にんじん だいこん に ら にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
	ごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	キャベツ にんじん きゅうり 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	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 71.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 106.9 g	
20 (火)	牛乳		牛乳			
	和風きのこスパゲティ	スパゲッティ(小麦) 大豆油 オリーブ油	鶏肉 糸けずり	にんじん たまねぎ し めじ えのきだけ マッシュ ルーム こまつな	ぬちまーす おろしにんにく 酒 こ しょうゆ(小麦・大豆) チ キンブイヨン(鶏)	
	チーズオムレツ		チーズオムレツ(乳・ 卵・大豆・小麦)			
	黄金芋サラダ	黄金芋 ノンエッグマヨ ネーズ(大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん	ぬちまーす	
	くだもの			うんしゅうみかん(予 定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 487 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 18.6 g	炭水化物 58.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 23.4 g	炭水化物 73.7 g	
21 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豚汁	大豆油 じゃがいも	豚肉 豆腐(大豆) 麦 みそ(大豆) 白みそ(大 豆)	たまねぎ にんじん し めじ ごぼう こんにゃ く 白ねぎ	酒 花かつお	
	鶏肉のシークワーサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワーサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	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)	エネルギー - 546 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.6 g	炭水化物 72.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 19.3 g	炭水化物 109.4 g	
22 (木) 伊波小 6年欠食	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	マーボー冬瓜	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆た んぱく(大豆) 豆腐(大 豆) 麦みそ(大 豆)	ウージパウダー とうが ん にんじん たまねぎ にら 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろししょうが ト ウパンジャン(大豆) 酒 テンメン ジャン(小麦・大豆) オイスター ソース ポークブイヨン(鶏・豚)	
	シユーマイ		肉シユーマイ(小麦・大 豆・鶏・豚)			
	もやしのナムル	ごま 三温糖 ごま油	しらす	もやし こまつな にん じん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 564 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 75.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 814 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 24.4 g	炭水化物 114.1 g	
23 (金) 伊波小 6年欠食	牛乳		牛乳			
	めん	沖縄そば(小麦・大豆)				
	野菜そば	汁 大豆油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	キャベツ にんじん も やし たまねぎ きくら げ	おろしにんにく 酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 豚がら(豚)	
	ヌンクーファー	大豆油 三温糖	豚肉 つくね(鶏) 厚 揚げ(大豆)	とうがん にんじん こ まつな	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら(豚)	
	くだもの			たんかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 589 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.6 g	炭水化物 75.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 736 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 25.2 g	炭水化物 95.9 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		
全国学校給食週間①行事料理「ムーチー」	(月) 26	牛乳	牛乳			
		麦ごはん もずく 豆	米 大麦 大豆油 でん粉	もずく 豚肉	ウージパウダー にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン	おろししょうが 酒 トウバンジャン (大豆) しょうゆ (小麦・大豆) みりんぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚)
		けんちん汁	里芋 ごま油	油揚げ (大豆)	だいこん にんじん こ んにゃく 白ねぎ	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお
		手づくりムーチー (小学校のみ)	もち粉 紅芋 グラ ニュー糖			
		アガラサー (中学校のみ)	黒糖アガラサー (小麦)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 543 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 10.9 g	炭水化物 93.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 12.8 g	炭水化物 133.2 g
		牛乳	牛乳			
全国学校給食週間②うちなーお菓子	(火) 27	ゆかりごはん	米			無添加ゆかり
		沖縄みそ汁	大豆油	豚肉 ポーク (豚・鶏) 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大 豆)	とうがん にんじん こ まつな にら	酒 花かつお
		タマナーチャンブルー	大豆油	厚揚げ (大豆) ちきあ ぎ (大豆)	キャベツ もやし にん じん 青ねぎ	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす
		手づくりムーチー (中学校のみ)	もち粉 紅芋 グラ ニュー糖			
		アガラサー (小学校のみ)	黒糖アガラサー (小麦)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 640 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 100.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 791 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 127.9 g
		牛乳	牛乳			
全国学校給食週間③地場産物	(水) 28	牛乳	牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・ 大豆)			
		黄金芋のクリームシチュー	大豆油 黄金芋 小麦粉 無塩バター (乳)	鶏肉 白花豆 白いんげ ん豆 脱脂粉乳 (乳)	ウージパウダー たまね ぎ にんじん ブロッコ リー マッシュルーム	おろしにんにく 白ワイン (ゼラチ ン) こしょう ホワイトルウ (小 麦・乳・大豆・牛・鶏) 豚がら (豚) ぬちまーす
		島野菜のソテー	大豆油	ポーク (豚・鶏)	島ニンジン にんじん パパイヤ コーン しめ じ	おろしにんにく こしょう ぬちまー す しょうゆ (小麦・大豆)
		冬瓜ジャム	グラニュー糖		とうがん リンゴピュー レー (りんご) シー クワーサー果汁	白ワイン (ゼラチン)
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 93.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 771 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24 g	炭水化物 110.4 g
		牛乳	牛乳			
全国学校給食週間④琉球料理	(木) 29	ごはん	米			
		イナムドウチ	大豆油	豚肉 厚揚げ (大豆) カステラかまぼこ (大 豆) 甘口白みそ (大 豆) 白みそ (大豆)	こんにゃく 椎茸 青ね ぎ	酒 ポークブイヨン (鶏・豚) 花か つお
		ミヌダル	ごま 三温糖	豚肉		しょうゆ (小麦・大豆) みりん
		クーブイリチー	大豆油	豚肉 昆布 ちきあぎ (大豆)	にんじん 切干大根	酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・ 豚) 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 69.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 815 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 27.4 g	炭水化物 104.2 g
		牛乳	牛乳			
		麦ごはん	米 大麦			
全国学校給食週間⑤地場産物	(金) 30	もずくと大根のみそ汁		もずく 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	だいこん たまねぎ に んじん にら	花かつお
		グルクンのシークワーサースauceかけ 三温糖	でん粉 小麦粉 大豆油 三温糖	グルクン アーサ	たまねぎ にんじん シークワーサー果汁	ぬちまーす みりん しょうゆ (小 麦・大豆) 酢 (小麦)
		ひじきの和え物	三温糖 大豆油	ひじき ツナ	にんじん きゅうり コーン	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす コールスロードレッシング
		アラモードのブラウニー	ブランニー (卵・乳・小 麦・大豆・くるみ)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 528 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 14.2 g	炭水化物 82.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 729 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 119.4 g
		牛乳	牛乳			
		麦ごはん	米 大麦			

揚げ③
小麦
大豆