

1月

給食だより



今月の目標  
学校給食について考えよう

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



あけましておめでとうございます



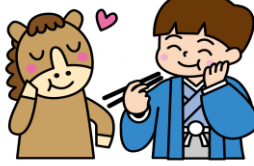
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日 1日を大切に過ごしてほしいと思います。



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!



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、「榎ぬちまーす」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(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		
お正月 お祝い 献立	牛乳		牛乳			
	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 ぼう 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	
	さばのみそだれかけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		酒 みりん おろししょうが	
	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	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	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	牛乳		牛乳			
	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	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら 大豆油				揚げ①
	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 なら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	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		
石川中 2年欠食	8 (木)	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 めちまーす こしょう 豚から(豚)	
		県産アーサー厚焼き玉子		アーサー厚焼き玉子(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)	I初キ - 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)	I初キ - 776 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 111.5 g	
鏡開き献立 石川中 2年欠食	9 (金)	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 めちまーす 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		めちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 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)	I初キ - 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 白花生 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) ペーストチャツネ(りんご) カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース 豚から(豚)	
		くるまふと鶏肉のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)			
		福神和え			キャベツ にんじん	福神漬 めちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 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)	I初キ - 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			
		クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 こめ油	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) めちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	揚げ②
		かつおカツ	大豆油	かつおカツ(小麦・大豆)			
		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) めちまーす	
		くだもの			たんかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 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)	I初キ - 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			
		バーガーセルフパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		チーズ	チーズ	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) ウスターソース めちまーす	
		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) めちまーす 豚から(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 めちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 631 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 27.1 g	炭水化物 65.3 g	
おむすびの日献立	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) めちまーす 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	
		アンドンソーヤきのり	三温糖	豚肉 麦みそ(大豆) のり	しょうが	酒 みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 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)	I初キ - 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て「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)	I補給 - 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)	I補給 - 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 糸けすり	にんじん たまねぎ し めじ えのきたけ 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 しょうゆ(小麦・大豆) チ キンフイヨン(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)	I補給 - 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)	I補給 - 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	
		鶏肉のシークワサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワサー果汁	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)	I補給 - 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)	I補給 - 752 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 19.3 g	炭水化物 109.4 g	
伊波小 6年欠食	22 (木)	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)	ウーシパウダー 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 ウバンジャン(大豆) 酒 テンメン ジャン(小麦・大豆) オイスター ソース ポークフイヨン(鶏・豚)	
		シューマイ		肉シューマイ(小麦・大 豆・鶏・豚)			
		もやしナムル	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)	I補給 - 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)	I補給 - 814 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 24.4 g	炭水化物 114.1 g	
伊波小 6年欠食	23 (金)	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)	
		ヌンクワグァー	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)	I補給 - 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)	I補給 - 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」	26 (月)	牛乳		牛乳			
		もすく 丼	麦ごはん 米 大麦				
		具	大豆油 でん粉	もすく 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 ポークフィヨン(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)	I値キ - 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)	I値キ - 752 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 12.8 g	炭水化物 133.2 g	
全国学校給食週間②うちなーお菓子	27 (火)	牛乳		牛乳			
		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	
		タマナーチャンプルー	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)	I値キ - 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)	I値キ - 791 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 127.9 g	
全国学校給食週間③地場産物 城前小 5年欠食	28 (水)	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 フロッコリー 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 パパイア 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)	I値キ - 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)	I値キ - 771 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24 g	炭水化物 110.4 g	
全国学校給食週間④琉球料理 城前小 5年欠食	29 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		イナムドゥチ	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 ポークフィヨン(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	
		クーフィリチー	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 ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 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)	I値キ - 815 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 27.4 g	炭水化物 104.2 g	
全国学校給食週間⑤地場産物	30 (金)	牛乳		牛乳			揚げ③ 小麦 大豆
		麦ごはん	米 大麦				
		もすくと大根のみそ汁		もすく 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ソースかけ	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 コールスロートレッシング	
		アラモードのブラウニー	ブラウニー(卵・乳・小麦・大豆・くるみ)				
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 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)	I値キ - 729 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 119.4 g	