

新年あけましておめでとうございます。  
冬休みが終わり、3学期が始まりました。今年度も、残すところあと3か月です。引き続き、毎日の給食時間が楽しい時間となるよう、魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。



今年はいまはうま年！




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！



～コラボ給食紹介！～ 1月28日

宮古島市伊良部島「うるまとみゃーくのハチ祝献立」

2つの市では、うるま市が生まれて20年、伊良部島が宮古島市に合併して20年という共通点があり、コラボしました☆伊良部島の調理場で提供されている宮古そば×うるま市のぬちまーすを使ったかつおだしでコラボそばを作ります。また、両市でとれるパパイア、もずくを使った献立となっています。青い海を思い浮かべながら食べてくださいね♪



アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。  
( )内の食品は対応アレルギーを表示しています。  
※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)		たまご・乳・えび・かに
表示義務(8品目)		たまご・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。

- ★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。
- ★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、4～5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」を寄贈していただひて使用しています。
- ★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。

1食に必要な栄養量	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂 質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------	-------	---------	-------	-------	-----	-------	------	-------

★令和7年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。  
なお、おやつ詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。( TEL:989-0220 )

	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		
新年あけまして とう 献立	6	もちきびごはん	米 もちきび				
	(火)	中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		紅白ウサチ	三温糖	昆布	大根 人参	りんご酢 ぬちまーす	
		田芋の甘辛揚げ	田芋 三温糖 かつくり粉 サラダ油			醤油(大豆・小麦) みりん	揚げ油①
七草の日		うちなー野菜の七草がゆ	米 麦 こめ油	ツナ 豚肉 みそ(大豆)	人参 ほうれん草 だいごんの葉 レタス 小松菜 よもぎ からしな白菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
	7	五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子(たまご・大豆・小麦)				
	(水)	じゃが芋タシヤー	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚肉)	人参 いんげん にんにく	みりん 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	

	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		
	8 (木)	コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)				
		●クラムチャウダー (乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり レンズ豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー しめじ パセリ にんにく	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす	
		豚肉のアップルソースかけ	三温糖 コーンスターチ	豚肉	リンゴピューレー にんにく	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		カラフルサラダ	アーモンド オリーブオイル 三温糖	ツナ	ブロッコリー キャベツ パプリカ 人参	酢(小麦) ぬちまーす	
鏡開き (11日) 献立 	9 (金)	ごはん	米				
		魚のシークワサーソースかけ	三温糖 かたくり粉	まぐろ		醤油(大豆・小麦) シークワサー果汁	
		野菜きんぴら	じゃがいも ごま 三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) ひじき	人参 ごぼう れんこん いんげん こんにゃく きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		ミニたいやき	ミニたい焼き(大豆・小麦)				
	10 (土)	シラスとアーサのパスタ	スパゲティ(小麦) こめ油	豚肉 あおさ しらす	玉葱 人参 しめじ もやし 小松菜 長葱 くらげ	にんにく 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		照り焼きチキン	三温糖	鶏肉	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		スイートポテトサラダ	さつまいも はちみつ たまごなしマヨネーズ (大豆) 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	きゅうり 玉葱 人参		
		ブルーン			ブルーン		
	13 (火)	麦ごはん	米 麦				
		中華丼	三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	豚肉	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 たけのこ きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		春巻き	おいしい春巻き(小麦・大豆・豚肉) サラダ油				
		春雨サラダ	はるさめ ごま 三温糖 ごま油	無添加ハム(豚肉・大豆)	きゅうり 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワサー果汁	
	14 (水)	ごはん	米				
		煮付け	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	冬瓜 こんにゃく 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	ちくわ 糸けずり 青のり		醤油(大豆・小麦)	
		彩りナッツ和え	オリーブオイル 三温糖 アーモンド		キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン	マスタード 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう シークワサー果汁	
	15 (木)	 お弁当の日 					
	16 (金)	ごはん	米				
		ごまみそ汁	じゃがいも すりごま	豚肉 豆腐(大豆) みそ (大豆)	冬瓜 人参 生姜	花かつお	
		さばの塩こうじ焼き		さば		塩麹	
		デークニイリチー	こめ油	ちきあげ(大豆) ツナ 糸けずり	大根 人参 からしな こんにゃく	シママース 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	

揚げ油②  
小麦・大豆・豚肉

	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				
	17 (土)	ロールパン	ロールパン(乳・たまご・大豆・小麦)						
		タラのバジルチーズ焼き		タラ チーズ(乳)	玉葱 にんにく	バジル 酒 ぬちまーす			
		野菜スープ	じゃがいも こめ油	ウインナー(豚肉)	キャベツ 人参 ほうれん草 セロリー マッシュルーム にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏肉) ぬちまーす			
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦) 三温糖 はちみつ たまごなしマヨネーズ(大豆)	ハム(豚肉・大豆)	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	粒入りマスタード(りんご) ぬちまーす 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)			
		豆乳プリン	豆乳プリン(大豆)						
	19 (月)	ごはん	米						
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお			
		鶏肉のぬちまーす焼き		鶏肉		ぬちまーす 酒			
		ひじき炒め	三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 ちくわ油揚げ(大豆) 大豆	人参 こんにゃく いんげん にら	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお			
	20 (火)	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブオイル	ベーコン(豚肉) 鶏肉 あさり	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ パセリ マッシュルーム 椎茸	白ワイン 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	揚げ油③ 小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
		メンチカツ	国産キャベツメンチカツ(鶏肉・豚肉・大豆) サラダ油						
		芋サラダ	黄金芋 ごま ノンエッグ マヨネーズ(大豆) 三温糖		きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)			
	21 (水)	なかよしパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)						
		ABCスープ	じゃがいも ABCマカロニ(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉) 鶏肉	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏肉)			
		魚のバジル焼き	オリーブオイル	ホキ	バジル にんにく パセリ	ぬちまーす 白ワイン			
		豆入りコールスロー	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	レッドキドニー	キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	酢(小麦) ぬちまーす こしょう			
カレーの日	22 (木)	麦ごはん	米 麦						
		冬野菜ポークカレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆) こめ油	豚肉 豚レバー 白いんげん豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 ブルーンビューレ	赤ワイン カレールウ(小麦・牛肉・大豆・鶏肉) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(豚肉・鶏肉)			
		オムレツ	Caたっぷりプレーンオムレツ(たまご・大豆)						
		果物			タンカン(予定)				
	23 (金)	ごはん	米						
		アーサ入り肉団子スープ	はるさめ	肉団子(大豆・豚肉・鶏肉) アーサ	人参 白菜 生姜	醤油(大豆・小麦) 花かつお ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉)	揚げ油④ 小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
		ごぼうのチンジャオロース	ごま油 こめ油 かたくり粉	牛肉	ごぼう ピーマン 人参 たけのこ きくらげ にんにく	醤油(大豆・小麦) 酒 オイスターソース ぬちまーす こしょう			
		野菜コロッケ	野菜コロッケ(大豆・小麦) サラダ油						
	24 (土)	麦ごはん	米 麦						
		すき焼き丼の具	こめ油 三温糖 かたくり粉	牛肉 厚揚げ(大豆)	白菜 人参 玉葱 長葱 春菊 こんにゃく 椎茸	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす			
		大根の胡麻和え	ごま 三温糖 ごま油		大根 人参 きゅうり ほうれん草	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす			
		黄金芋のウムクジアンダギー	黄金芋のウムクジ天ぷら こめ油						
		みかんゼリー	みかんゼリー						

	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		
① 給食のはじまり	26 (月)	ごはん	米		 1/24～1/30は 「全国学校給食週間」です 		
		みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 しめじ 長ねぎ	花かつお	
		焼き魚		鮭		ぬちまーす 酒	
		漬物	三温糖		大根 小松菜	ぬちまーす 酢(小麦)	
② 琉球料理	27 (火)	ごはん	米				
		イナムドゥチ		豚肉 かまぼこ(大豆) みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく	花かつお ポークパイオン (豚肉・鶏肉)	
		ミヌダル	ごま 三温糖	豚肉	生姜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒	
		クープイリチー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 ちきあげ (大豆)	人参 椎茸 切干大根 こんにゃく	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
③ うるまとみゃーくのハタチ祝献立	28 (水)	うるまと伊良部のコラボそば	沖縄そば(小麦・大豆)		ねぎ 生姜	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお ぬちまーす ポークパイオン(豚肉・鶏 肉)	
		そばの具	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)		醤油(大豆・小麦) みりん	
		まぐろのもずくあんかけ	三温糖 かたくり粉	まぐろ もずく	人参	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお	
		パパイヤの和え物	三温糖	ツナ	パパイヤ きゅうり 大 根 人参	シークワサー果汁 酢 (小麦) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
④ 栃木県宇都宮市献立	29 (木)	ごはん	米				
		●にら玉汁(たまご)	かたくり粉	豆腐(大豆) たまご	にら えのき	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお チ キンバイオン(鶏肉)	
		モロフライ	パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 サラダ油	もうかざめ		シママース こしょう	揚げ油⑤ 小麦・大豆 豚肉・鶏肉
		かんぴょうのごま酢和え	三温糖 ごま		かんぴょう 人参 キャ ベツ コーン	酢(小麦) 醤油(大豆・小 麦)	
		いちごのスティックケーキ	お米de国産いちごのスティックケーキ(大豆)				
⑤ 岩手県盛岡市献立	30 (金)	ごはん	米				
		せんべい汁	南部せんべい(小麦)	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 白菜 ごぼう し めじ 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす だし昆布 花 かつお	
		豆腐のおろしかけ	三温糖 かたくり粉	豆腐(大豆)	大根	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお	
		りんごとキャベツの さっぱり和え	オリーブオイル 三温糖	ちりめん	キャベツ きゅうり リ んご	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) ぬちまーす シー クワサー果汁	
	31 (土)	もちきびごはん	米 もちきび				
		ブリの胡麻ダレ焼き	三温糖 ごま	ブリ	長葱 しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		さいいもの味噌汁	里芋	豚肉 みそ(大豆)	もやし 人参 えのき ねぎ	かつお節	
		おからサラダ	三温糖 たまごなしマヨ ネーズ(大豆)	おから(大豆) ツナ缶(大 豆)	キャベツ 胡瓜 ほうれん 草 赤パプリカ りんご コーン	ぬちまーす 醤油(小麦・大 豆)	
		佃煮	しそ味ひじき(小麦・大豆)				