



1月 給食だより

うるま市立津堅学校調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005



あけましておめでとうございます 午

いよいよ 3学期 はじ むかし いちがつい に がつ に さんかづ
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



学校給食は今から約137年前の明治22(1889)年、山形県の小学校で貧しい子どもたちへ食事を提供したことが始まりとされています。

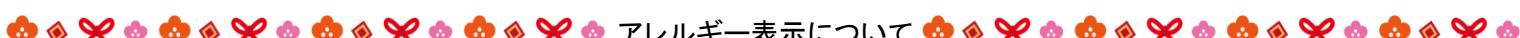
毎年1/24~1/30の1週間は『全国学校給食週間』とされ学校給食の役割や歴史について学ぶ期間になっています。今年の学校給食週間中は沖縄の宮廷料理や庶民料理、お祝いの日の料理などを提供します!

王様だけが食べていた特別な料理、なんでお祝いの日の料理には昆布が出るの?サーティアンダギーが綺麗に割れると縁起がいいのはなぜ?など知ってそうで知らない琉球料理の豆知識をご紹介します!



またおはしの持ち方チェックとして豆運びゲームを開催します!

最終日にまでに一番多く豆を運べた人には3月の給食リクエスト券をプレゼントするので児童・生徒だけでなく職員のみなさんも奮ってご参加くださいね(^^)



★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・かにに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		
お正月献立	6 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		お雑煮	白玉団子(大豆),花麩(小麦)	かまぼこ(大豆)	だいこん,しいたけ,しょうが,長ねぎ	みりん,料理酒,昆布だし,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
		松風焼き	パン粉(小麦・大豆),でん粉,白ごま	鶏ひき肉,豆腐(大豆),たまご,白みそ(大豆)	玉ねぎ,しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
		紅白なます	三温糖		だいこん,にんじん	ぬちまーす,特濃酢(小麦),しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 587 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 13.5 g	炭水化物 85.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 101.3 g	
7 (水)	牛乳		牛乳				
	沖縄風七草ぞうすい	こめ,むぎ			はくさい,よもぎ,小松菜,大根,だいこん葉,みずな,こねぎ	花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	ラフテー	三温糖	豚肉		しょうが	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦)	
	昆布和え	三温糖	細切昆布		はくさい,にんじん,キャベツ	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
	黒糖アガラサー	強力粉(小麦),黒糖,グラニュー糖	牛乳			ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 642 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 28.8 g	炭水化物 69.1 g		
8 (木)	牛乳		牛乳				
	あみパン(小麦・乳・大豆,バター(乳),グラニュー糖)		粉末アーモンド,たまご				
	パンプキンポタージュ	じゃがいも	生クリーム(乳)	かぼちゃペースト,にんじん,玉ねぎ,パセリ	ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ,ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)		
	チキンチャップ	でん粉	鶏肉	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,ブロッコリー	ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース(りんご・大豆),ぬちまーす		
	シークワーサーサラダ	三温糖,オリーブ油			キャベツ,にんじん,コーン	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦),シークワーサー果汁,ぬちまーす,こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 25.6 g	炭水化物 84.7 g		
9 (金)	牛乳		牛乳				
	あわごはん	こめ,あわ					
	タッカンマリ風スープ	じゃがいも,押し麦	鶏肉	はくさい,にんじん,だいこん,長ねぎ,しょうが,にんにく	ぬちまーす,花かつお,鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦)		
	豚キムチ炒め	サラダ油(大豆),ごま油	豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば),キャベツ,にら,にんじん,しめじ,にんにく	キムチの素(いか・大豆・りんご),しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす		
	茎わかめの中華和え	三温糖,白ごま,ごま油	茎わかめ,無添加ハム(鶏・豚・大豆)	だいこん	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 18.3 g	炭水化物 76.9 g		
13 (火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,押し麦					
	白菜ともすくのしょうがスープ		もずく(えび・かに),鶏肉	はくさい,こねぎ,しょうが	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ		
	回鍋肉	サラダ油(大豆),三温糖,でん粉	豚肉,赤みそ(大豆)	キャベツ,長ねぎ,ピーマン,にんじん,しいたけ,にんにく	料理酒,みりん,しょうゆ(大豆・小麦),豆板醤(小麦・大豆),ぬちまーす,こしょう		
	花野菜の和え物	三温糖,ごま油	ツナ	ブロッコリー,にんにく,カリフラワー,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 598 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 22.5 g	炭水化物 77.3 g		
校内マラソン大会	牛乳		牛乳				
	あわごはん	こめ,あわ					
	豚汁	サラダ油(大豆),里芋	豚肉,油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん,しょうが,こねぎ	料理酒,花かつお		
	さばの塩焼き		さば		ぬちまーす		
	ひじき炒め	三温糖,サラダ油(大豆)	大豆,ひじき,ちきあぎ(大豆)	キャベツ,にんじん	花かつお,みりん,しょうゆ(大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 649 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 23.1 g	炭水化物 75 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 747 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 26.3 g	炭水化物 88.4 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			
15 (木)	牛乳		牛乳				
	いろどりピラフ	こめ,サラダ油(大豆)		にんじん,玉ねぎ,コーン グリンピース, マッシュルーム	白ワイン,チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏・大豆),しょうゆ (大豆・小麦),ぬちまーす		
	ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,玉ねぎ,セロリ, にんじん,ほうれん草	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・ 大豆),ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ		
	ハニーマスター・チキン	はちみつ,オリーブ油	鶏肉	にんにく	マスター・ド,料理酒,ぬちまーす		
	スパイシーポテトビーンズ	小麦粉,でん粉,アーモンド じゃがいも,サラダ油(大豆)	ミックスビーンズ(大豆)	揚げ油①	ぬちまーす,パブリカ粉, カレー粉,チリパウダー		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 537 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 62.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 638 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.4 g	炭水化物 75.6 g		
16 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,押し麦					
	大根のみそ汁		豆腐(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	だいこん,にんじん, 長ねぎ	花かつお		
	五目卵焼き		たまご,豆腐(大豆),ツナ	にんじん,しいたけ, 小松菜	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・ 小麦)		
	きんぴらごぼう	三温糖,サラダ油(大豆)	豚肉,白ごま	ごぼう,れんこん, にんじん,こんにゃく, きぬさや	しょうゆ(大豆・小麦),みりん, ぬちまーす,一味唐辛子		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 586 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 78.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 696 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 23 g	炭水化物 92.1 g		
19 (月)	牛乳		牛乳				
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,小松菜	花かつお		
	肉野菜焼きうどん	うどん(小麦),ごま油, でん粉,白ごま	豚肉,厚揚げ(大豆)	玉ねぎ,にんじん,小松菜, きくらげ	料理酒,花かつお,ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦),みりん		
	チーズ蒸しパン	小麦粉,三温糖, サラダ油(大豆)	牛乳,たまご,チーズ(乳)		ベーキングパウダー		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 614 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 25.5 g	炭水化物 63.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 734 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 30.5 g	炭水化物 75.4 g		
	牛乳		牛乳				
20 (火)	キムタクごはん	こめ,サラダ油(大豆)	豚肉	白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば), たくあん,にんじん, 長ねぎ			
	春雨スープ	はるさめ	かに風味かまぼこ(卵・ 小麦・エビ・カニ・大豆)	にんじん,玉ねぎ, ほうれん草	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ (大豆・小麦)		
	しゅうまい		大焼壳(肉)Fe&ファイバー(小麦・大豆・鶏・豚)				
	チョレギサラダ	ごま油,白ごま	焼きのり	キャベツ,きゅうり, にんじん,コーン, にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,中華だし(小麦・ 乳・大豆・鶏・豚)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 567 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 80.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 666 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 93.5 g		
	牛乳		牛乳				
21 (水)	セサミトースト	食パン(小麦・乳・大豆), バター(乳),グラニュー糖, 白ごま,黒ごま					
	きのこコンソメスープ			玉ねぎ,にんじん, いんげん,えのき,しめじ, マッシュルーム	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏・大豆),ぬちまーす,しょうゆ (大豆・小麦),鶏ガラ		
	トマトミートオムレツ		Caたっぷりオムレツ	トマトミート(卵・大豆・鶏)			
	小魚とチーズのサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご),三温糖	カエリ,チーズ(乳)	きゅうり,キャベツ, にんじん,コーン	穀物酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 671 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 32.3 g	炭水化物 70.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 789 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 37.6 g	炭水化物 83 g		
	牛乳		牛乳				
22 (木)	チキンカレー	麦ごはん カレールウ	じゃがいも,でん粉	鶏肉	玉ねぎ,にんじん, ピーマン,かぼちゃ		
	ブロッコリーと コーンのサラダ		三温糖		ブロッコリー,キャベツ, コーン		
	くだもの				バナナ		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 664 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 18.2 g	炭水化物 103 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 786 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 121.3 g		
	牛乳		牛乳				

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		
23 (金)	牛乳	牛乳	牛乳	揚げ油②(大豆)		
	あわごはん	こめ,あわ				
	あさりのスープ	ごま油	あさり,たまご	小松菜,にんじん,きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
	魚の中華あんかけ	ごま油,でん粉	すけとうだら	ピーマン,にんじん,しいたけ	料理酒,ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦)	
	白菜の香味和え	白ごま,三温糖	ちくわ(大豆)	はくさい,きゅうり,にんじん,しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦),ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 507 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 12.3 g	炭水化物 71.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 83.9 g	
給食週間① 26 (月)	牛乳	牛乳	牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	もやし,にんじん,だいこん,小松菜,こんにゃく	料理酒,花かつお	
	デークニンブサー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,こんぶ,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	だいこん,にんじん,いんげん,こんにゃく,しいたけ	料理酒,みりん,花かつお	
	手作りムーチー	もち粉,紅イモペースト,小麦粉,グラニュー糖				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 693 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 16.6 g	炭水化物 111 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 806 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 124.2 g	
給食週間② 27 (火)	牛乳	牛乳	牛乳			
	スヌイジューシー	こめ,ラード	豚肉,もずく,油揚げ(大豆)	にんじん,こねぎ,しいたけ	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦),みりん,ぬちまーす,花かつお	
	ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆),アーサ,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		花かつお	
	フーリリチー	サラダ油(大豆)	たまご,車麩(小麦)	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,にら	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
	マーミナーウサチ	白ごま,三温糖		もやし,きゅうり,にんじん,ほうれん草	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦),ぬちまーす,シーカワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.2 g	炭水化物 77.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 797 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 108.6 g	
給食週間③ 28 (水)	牛乳	牛乳	牛乳			
	黒米ごはん	こめ,黒米				
	イナムドゥチ	サラダ油(大豆)	豚肉,かまぼこ(大豆),甘口白みそ(大豆)	しいたけ,とうがん,しょうが,こねぎ,こんにゃく	料理酒,ぬちまーす,花かつお	
	千切りイリチー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,細切昆布	にんじん,切干大根	料理酒,花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	津堅人参サーダー・アンダギー	小麦粉,グラニュー糖	たまご	にんじん	ベーキングパウダー,津堅ニンジンパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 629 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 90.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 749 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 21.7 g	炭水化物 107.2 g	
給食週間④ 29 (木)	牛乳	牛乳	牛乳			
	沖縄そば	麺 沖縄そば(小麦・大豆)				
	三枚肉	三温糖	豚肉,かまぼこ(大豆)	こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,料理酒,花かつお	
	汁		豚肉	しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,豚骨	
	チキナーチャンブルー	サラダ油(大豆)	豚肉,豆腐(大豆),ツナ	からしな,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	くだもの			温州ミカン		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 506 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 16.1 g	炭水化物 62 g	
給食週間⑤ 30 (金)	牛乳	牛乳	牛乳			
	セーファン	こめ,三温糖	たまご	しいたけ,からしな,にんじん,きくらげ,しょうが	花かつお,ぬちまーす,昆布だし,しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
	ミヌダル	黒ごま,三温糖	豚ロース		料理酒,しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
	ちんすこう	小麦粉,三温糖,ラード			ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 31.2 g	炭水化物 75.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 972 kcal	たんぱく質 38.9 g	脂質 42.1 g	炭水化物 108.6 g	