

# 令和7年度 1月給食だより

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。



～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タチ祝献立」  
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♪

## ☆今月の目標☆

給食について  
考えよう

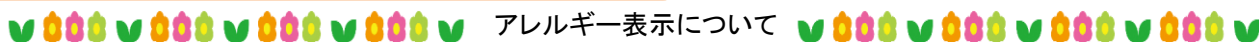
うるま市立学校給食センター  
与勝調理場  
TEL: 978-3522  
FAX: 978-3555

## ～学校給食週間～

与勝調理場では、1月26日～30日までの5日間を学校給食週間とし「給食の始まり献立」「琉球料理」「コラボ給食」「友好都市献立」を提供します。給食を通して改めて給食の歴史について学んだり、沖縄の歴史や文化、日本各地のことを学ぶ時間にしてほしいと思ひます。

## 学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々をまわってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。献立は、「おにぎり・焼き魚・漬物」です。1月26日の給食にて、給食の始まり献立を提供します。  
学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も「子ども達が美味しく食べて、健やかに成長できるように」といった願ひをこめて作っています。



◎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ゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン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。

除去食対応アレルゲン(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。

★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、3～5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。

★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		
新年あけましておめでとう献立 2026年 令和8年	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	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 かたくり粉 サラダ油			醤油(大豆・小麦) みりん	揚げ油①
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 529 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 14.9 g	炭水化物 77.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 17.2 g	炭水化物 98.5 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			
七草の日	7 (水)	牛乳		牛乳				
		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 白菜 レタス 小松菜 よもぎ からし な	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚肉・鶏肉)		
		五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子 (たまご・大豆・小麦)					
		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		
		まめによるこぶ	まめによるこぶ (小麦・大豆)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 504 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 54.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 560 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 23 g	炭水化物 63 g		
	8 (木)	牛乳		牛乳				
		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	チキンブイオン(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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 25.4 g	炭水化物 72.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 781 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 31.8 g	炭水化物 85.7 g		
鏡開き (11日) 献立	9 (金)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		魚のシークワーサーソースかけ	三温糖 かたくり粉	まぐろ		醤油(大豆・小麦) シークワーサー果汁		
		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		
		ぜんざい	麦 餅 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 - 617 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 11.3 g	炭水化物 100 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 12.4 g	炭水化物 125.5 g		
	13 (火)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		中華丼の具	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 ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	揚げ油② 小麦・大豆・豚肉	
		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) シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 672 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 28.4 g	炭水化物 85.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 832 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 33.5 g	炭水化物 109.7 g		
	14 (水)	牛乳		牛乳				
		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 シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 574 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 80.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 99.8 g		
	15 (木)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		●ふわふわたまごのスープ (たまご)	じゃがいも パン粉(小麦・大豆)	鶏肉 たまご	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏肉)		
		キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね (鶏肉・豚肉)					
		豚肉と野菜炒め	三温糖 ごま油 こめ油	豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 ビーマン たけのこ 椎茸 チンゲン菜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 オイスターソース		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 16.4 g	炭水化物 75.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 668 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 94.3 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					
	16 (金)	牛乳		牛乳						
		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) めちまーす				
		りんごゼリー	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 585 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 78 g				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 20.8 g	炭水化物 96.1 g				
食育の日	19 (月)	牛乳		牛乳						
		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				
		鶏肉のめちまーす焼き		鶏肉		めちまーす 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 めちまーす 花かつお				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 554 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 65.3 g				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 692 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 23.5 g	炭水化物 83 g				
			20 (火)	牛乳		牛乳				揚げ油③ 小麦・大豆・豚肉・鶏肉
和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブオイル			鶏肉 あさり ベーコン(豚肉)	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) めちまーす こしょう ポークブイヨン(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)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 652 kcal			たんぱく質 25.3 g	脂質 29.7 g	炭水化物 70.7 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 806 kcal			たんぱく質 30.4 g	脂質 37.7 g	炭水化物 85.1 g				
	21 (水)			牛乳		牛乳				
				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 キャベツ トマト	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) めちまーす こしょう チキンブイヨン(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	めちまーす 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) めちまーす こしょう				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 65.7 g				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 27.2 g	炭水化物 75.9 g				
		勝連小6年欠食 カレーの日	22 (木)	牛乳		牛乳				
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 プルーンピューレ	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 めちまーす ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)				
オムレツ	Caたっぷりブレンオムレツ(たまご・大豆)									
果物					タンカン(予定)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 668 kcal			たんぱく質 22.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 91.5 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 828 kcal			たんぱく質 27.6 g	脂質 28.6 g	炭水化物 114.5 g				
勝連小6年欠食	23 (金)			牛乳		牛乳			揚げ油④ 小麦・大豆・豚肉・鶏肉	
		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 めちまーす チキンブイヨン(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 めちまーす こしょう				
		野菜コロッケ	野菜コロッケ(大豆・小麦) サラダ油							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 20 g	炭水化物 87.4 g				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 719 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 21.3 g	炭水化物 106.5 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		
<div>平南数原小・与那城小欠食</div> <div>は①給ま食りの</div>	26 (月)	牛乳		牛乳	 <div>1/24~1/30は「全国学校給食週間」です</div>  		
		ごはん	米				
		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)	
		●手作り黒糖アガラ サー(乳)【中学校のみ】	強力粉(小麦) 黒糖	牛乳		ベーキングパウダー 重曹	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 422 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 11.7 g	炭水化物 55.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 672 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 13.8 g	炭水化物 102.5 g	
<div>②琉球料理</div> 	27 (火)	牛乳		牛乳			
		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 ポークブイヨン (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	
		クーブイリチー	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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 21 g	炭水化物 75 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 716 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 23.4 g	炭水化物 94.1 g	
		牛乳		牛乳			
<div>③うるまとみゃーくのハタチ祝献立</div>  	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 ポークブイヨン(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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 559 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 12 g	炭水化物 73.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 47 g	脂質 13.2 g	炭水化物 81.3 g	
		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
<div>④栃木県宇都宮市献立</div> 	29 (木)	●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 キンブイヨン(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	
		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)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 19.7 g	炭水化物 86.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 743 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 103.9 g	
		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
<div>⑤岩手県盛岡市献立</div> 	30 (金)	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 花かつお だし 昆布	
		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 りんご	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす シーク ワサー果汁	
		きりせんしょ	きりせんしょ(小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 14.3 g	炭水化物 90.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 15.1 g	炭水化物 108.9 g	
		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				

揚げ油⑤  
小麦・大豆  
豚肉・鶏肉