

2月 給食だより



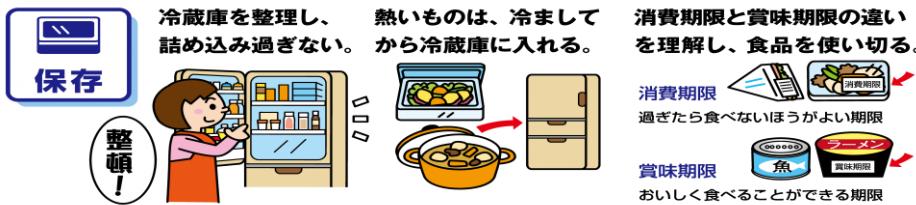
うるま市立学校給食センター 第一調理場
☎ 973-1111 ☎ 973-1148

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えるようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

また、3年生は高校受験に向けて食事・睡眠をしっかりとって、体調を整えていきましょう。



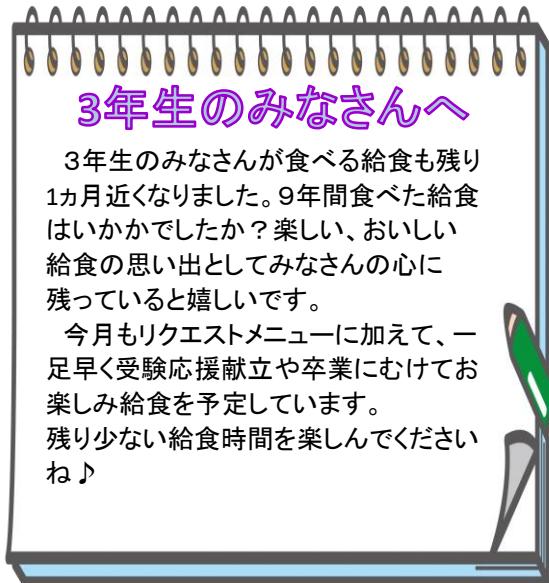
毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



第21回 うるま市生涯学習フェスティバル

- 日時 令和8年2月7日（土）・8日（日）
- 場所 生涯学習文化センター ゆらてく（研修室2）
- 時間 9:30～17:00

内容：学校給食に関する展示（給食の変遷、給食写真、給食センター紹介、給食ポスターetc...）
盛りだくさんです♪ 試食もあるよ♪ 是非、来てね♪



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 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
----------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など
			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	
具志川東中2年欠食	2日(月)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦			
		キムチーズ肉じゃが	じゃがいも こめ油 三温糖	豚肉 チーズ(乳)	玉葱 糸こんにゃく 白菜キムチ(小麦・りんご・ 大豆・さば) 人参 長ねぎ いんげん	花かつお 醤油(小麦・ 大豆) みりん ぬちまーす 酒
		焼きししゃも		子持ちししゃも		ぬちまーす
		チリメン入りナムル	三温糖 すりごま 白ごま ごま油	しらす干し	もやし ほうれんそう きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす
		一食当たりの栄養価	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 98.7 g
		牛乳	牛乳			
具志川東中2年欠食	3日(火) 節分	酢飯	米 グラニュー糖			りんご酢 ぬちまーす
		手巻き寿司用卵焼き	セルフ 恵方巻き	手巻き寿司用卵焼き (卵・小麦・大豆)		
		ツナマヨ	三温糖 エッグケアマヨ ネーズ(大豆)	ツナ	きゅうり 人参 きゅべつ	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) こしょう ぬちまーす
		節分手巻きのり		節分手巻きのり		
		豚汁	じゃがいも こめ油	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう	花かつお
		節分豆		節分豆(大豆)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 722 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 98.8 g
具志川東中2年欠食	4日(水)	牛乳	牛乳			
		揚げパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) サラダ油 アーモンド 粉末黒糖 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳	揚げ回数①	
		トマトポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 無塩せきワイン ナー(豚) 白花豆&白 いんげん豆ペースト	人参 玉葱 大根 きゅべつ フロッコリー セロリ トマト缶	トマトソース(大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 白ワイン 豚がら
		シークワーサーサラダ	三温糖 オリーブ油		白菜 きゅうり 人参 カリフラワー コーン シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす こしょう
		一食当たりの栄養価	エネルギー 725 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 25.5 g	炭水化物 92.7 g
		牛乳	牛乳			
		鶏ごぼうごはん	米 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・ 大豆) みりん 酒 花かつお チキンブイヨン(鶏)
具志川東中2年欠食	5日(木)	ちくわの2色焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) 黒ごま	ちくわ 青のり 豆乳(大豆)		ゆかり粉
		ひき肉ともやしの ピリ辛みそ汁		豚ひき肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	にんにく もやし 大根 きゅべつ えのき	酒 豆板醤 花かつお
		一食当たりの栄養価	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 90.7 g
		牛乳	牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦			
		中華炒め	中華丼	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	にんにく 人参 玉葱 白菜 小松菜 たけのこ ヤングコーン くわい きくらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース (大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)
		卵スープ	ごま油 でん粉	卵 絹ごし豆腐(大豆)	えのき ねぎ	花かつお 醤油(小麦・ 大豆) ぬちまーす こしょう
具志川中欠食	6日(金)	くだもの			【予定】たんかん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 94.9 g
		牛乳	牛乳			
		コーンピラフ	米 こめ油	鶏肉	人参 玉葱 コーン ピーマン マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう
		ミネストローネスープ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	無塩せきベーコン(豚) レッドキドニー 白いんげん	にんにく 玉葱 人参 きゅべつ セロリ トマト缶	ポークブイヨン(鶏・豚) 豚がら トマトペースト ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース (りんご・大豆) 醤油(小麦・大豆)
具志川中欠食	9日(月)	チョコチップスコーン	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) 三温糖 チョコチップ(乳・ 大豆)	卵 ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)		ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価	エネルギー 899 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 29.9 g	炭水化物 127.5 g

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など
			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	
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	さばのごまだれかけ	三温糖 ねりごま でん粉 白ごま	さば			薄口醤油（小麦・大豆）
	おかかあえ	三温糖	糸けずり	白菜 もやし きゅうり 人参		醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす
	イナムドウチ		豚肉 黄色かまぼこ（大豆） 油揚げ（大豆） 甘口白みそ（大豆）	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ		花かつお 豚がら
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 733 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 238 g	炭水化物 90 g	
	牛乳	牛乳				
12日 (木)	中華めん	中華めん（小麦・大豆）				
	みそラーメン (汁)	みそラーメン (汁)	豚肉 なると わかめ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	もやし 人参 椎茸 たけのこ 長ねぎ にんにく 生姜		ぬちまーす 酒 みりん ポークブイヨン（鶏・豚） 花かつお 豚がら
	春巻き		米粉入り春巻き（小麦・大豆・豚）			
	サラダ油		揚げ回数② 小麦・乳・大豆			
	ごまじやこあえ	白ごま 三温糖 ごま油	しらす干し	小松菜 人参 きゅうり コーン		醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 806 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 33.1 g	炭水化物 90.5 g	
	牛乳	牛乳				
13日 (金)	黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
	まぐろのマスター焼	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	まぐろ			マスター 粒マスター
	ごぼうのペペロンチーノ	オリーブ油	無塩せきベーコン（豚）	ごぼう しめじ プロッコリー きゅうり 赤パプリカ にんにく		薄口醤油（小麦・大豆） 唐辛子 ポークブイヨン (鶏・豚) こしょう ぬちまーす
	マッシュルームスープ	マーガリン（乳・大豆） 小麦粉	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム（乳）	マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ		ぬちまーす こしょう 豚がら
	くだもの			【予定】りんご		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 754 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 25.3 g	炭水化物 93 g	
	牛乳	牛乳				
16日 (月)	中華ピラフ	米 こめ油	豚ひき肉 ひきわり大豆	人参 たけのこ コーン きくらげ 椎茸 玉葱 にんにく 生姜		醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン (鶏・豚)
	魚の甘酢あんかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	すけとうだら	生姜		醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）
	もやしとわかめのスープ	ごま油	わかめ ゆし豆腐（大豆）	もやし 人参 大根 小松菜 生姜		花かつお ポークブイヨン (鶏・豚) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
	くだもの			【予定】みかん		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 725 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 98.6 g	
	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん	米 黒米				
17日 (火) 旧正月	千切りイリチー	こめ油	昆布 豚ばら肉 ちきあげ（大豆）	角切大根 人参 こんにゃく		醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 酒 花かつお 豚がら
	中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜		花かつお 豚がら 醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす
	黒糖ちんすこう	小麦粉 粉末黒糖 ラード（豚）				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 777 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 26.6 g	炭水化物 102.1 g	
	牛乳	牛乳				
18日 (水) 3年生 お楽しみ 給食	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	ポークステーキ (1・2年のみ)	三温糖 こめ油	豚ロース	玉葱 りんごピューレー にんにく 生姜		酒 ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー 醤油 (小麦・大豆) りんご酢 特濃酢（小麦） ケチャップ
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 油揚げ（大豆） ちくわ 大豆	人参 こんにゃく あお豆（大豆） にら		醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚)
	大根汁	じゃがいも こめ油	鶏肉	大根 こんにゃく 長ねぎ 人参 小松菜		醤油（小麦・大豆） ぬちまーす 花かつお
	サイコロステーキ /付け合せ (3年のみ)	三温糖 こめ油	牛肉	にんにく 玉葱 りんごピューレー 生姜 プロッコリー カリフラワー カットコーン		酒 ぬちまーす こしょう 醤油（小麦・大豆） りんご酢 特濃酢（小麦） ケチャップ
	一食当たりの栄養価（1・2年）	エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 179 g	炭水化物 90.3 g	
	一食当たりの栄養価（3年）	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 189 g	炭水化物 96.5 g	

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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	
			牛乳	牛乳	牛乳	
食育の日	19日 (木)	麦ごはん	米 無圧ペン麦			
		豚バラと大根のみぞ煮	三温糖 こめ油 でん粉	豚ばら肉 豚肉 絹厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 チンゲン菜 生姜 こんにゃく	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん
		白菜のごまあえ	白ごま すりごま ねりごま ごま油 三温糖	ツナ	白菜 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす
		昆布の佃煮	粉末黒糖 こめ油	昆布 糸けずり	きくらげ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん
		一食当たりの栄養価	エネルギー 680 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 22.9 g	炭水化物 94 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
県志川中2年欠食	20日 (金)	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)			
		Caたっぷり ほうれん草オムレツ		Caたっぷりほうれん草オムレツ(卵・大豆)		
		グリーンマヨサラダ	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖		大根 きゅうり ほうれんそう 人参 コーン ごぼう レモン果汁	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす
		ベーコンキャベツスープ		無塩せきベーコン(豚)	きゅべつ 玉葱 セロリ 人参 ブロッコリー	白ワイン 豚がら 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
		一食当たりの栄養価	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 27.3 g	炭水化物 72.5 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
24日 (火)	24日 (火)	麦ごはん	米 無圧ペン麦			
		魚の黒糖生姜焼き	粉末黒糖 はちみつ	ホキ	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒
		野菜炒め	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	人参 もやし きゅべつ 小松菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
		じゃがいものみぞ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	玉葱 人参 長ねぎ しめじ	花かつお
		一食当たりの栄養価	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 96.7 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
受験応援 献立	25日 (水)	麦ごはん	米 無圧ペン麦			
		ささみカツ	ささみカツ (鶏・小麦・大豆)			
		受験に勝つ! カレー	揚げ回数④ 小麦・乳・大豆・豚			
		カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー ひきわり大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんごピューレー	豚がら チキンブイヨン (鶏) ウスターソース (りんご・大豆) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏) ぬちまーす カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) チャツネ(りんご)
		大根のツナあえ	三温糖 ごま油	ツナ	大根 人参 きゅうり シークワーサー果汁	特濃酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
		くだもの(1・2年のみ)			【予定】たんかん	
		シーキューサーソルベ (3年のみ)		シーキューサーソルベ		
		一食当たりの栄養価(1・2年)	エネルギー 894 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 28.6 g	炭水化物 123.3 g
		一食当たりの栄養価(3年)	エネルギー 944 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 28.6 g	炭水化物 136.6 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
県志川中1年欠食	26日 (木)	沖縄そば(麺)	沖縄そば(小麦・大豆)			
		アーサ入り 沖縄そば(汁)		豚肉 大丸かまぼこ アーサ	生姜 椎茸	花かつお ポークブイヨン (鶏・豚) 醤油(小麦・ 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 豚がら
		タマナーイリチー そば	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	きゅべつ 人参 もやし からし菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
		紅芋ごまだんご	紅芋ペースト タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま			
		一食当たりの栄養価	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 19.8 g	炭水化物 100.5 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
27日 (金)	27日 (金)	キムチチャーハン	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・ 大豆・さば) 玉葱 赤パプリカ 人参 コーン にんにく	白ワイン ポークブイヨン (鶏・豚) キムチの素 (りんご・いか・大豆) ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん
		さばのシークワーサー照り焼き	三温糖 水あめ	さば	シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん
		白菜スープ	白ごま こめ油	鶏肉	白菜 小松菜 人参 しめじ 長ねぎ きくらげ	ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) 豚がら
		一食当たりの栄養価	エネルギー 726 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 25.1 g	炭水化物 88.3 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳