

# 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ようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。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作りましょう。

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。



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

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繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

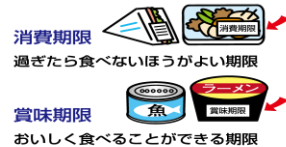
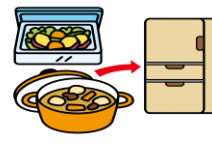
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

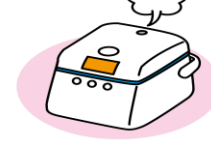
消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

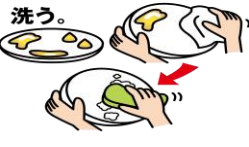
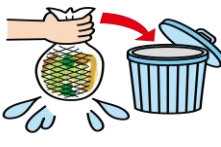
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



## 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♪

## 3年生のみなさんへ

3年生のみなさんが食べる給食も残り1か月近くなりました。9年間食べた給食はいかかでしたか？楽しい、おいしい給食の思い出としてみなさんの心に残っていると嬉しいです。

今月もリクエストメニューに加えて、一足早く受験応援献立や卒業にむけてお楽しみ給食を予定しています。残り少ない給食時間を楽しんでくださいね♪

## 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で使用しています。

★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	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		
具志川東中2年欠食	2日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		キムチース肉じゃが	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	I初日 - 700 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 98.7 g	
節分	3日 (火)	牛乳		牛乳			
		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		ツナ	きゅうり 人参 きゃべつ	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	I初日 - 722 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 98.8 g	
4日 (水)	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 無塩せきウイン ナー(豚) 白花生豆&白 いんげん豆ペースト		人参 玉葱 大根 きゃべつ ブロッコリー 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	I初日 - 725 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 25.5 g	炭水化物 92.7 g	
5日 (木)	5日 (木)	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)	
		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 きゃべつ えのき	酒 豆板醤 花かつお	
		一食当たりの栄養価	I初日 - 696 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 90.7 g	
6日 (金)	6日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		中華炒め	中華 丼	豚肉	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		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	
		くだもの			【予定】たんかん		
		一食当たりの栄養価	I初日 - 648 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 94.9 g	
具志川中欠食	9日 (月)	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 きゃべつ 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)	
		 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	I初日 - 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	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		
10日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		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	糸けすり	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	
		イナムドゥチ		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	1杯目 - 733 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 23.8 g	炭水化物 90 g	
12日 (木)		牛乳		牛乳			
		中華めん	中華めん (小麦・大豆)				
		みそラーメン (汁)	こめ油 ごま油	豚肉 なんと 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 ポークフィヨン (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			
		ごまじゃこあえ	白ごま 三温糖 ごま油	しらす干し	小松菜 人参 きゃべつ コーン	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 806 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 33.1 g	炭水化物 90.5 g	
13日 (金)		牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
		まぐろのマスタード焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	まぐろ		マスタード 粒マスタード	
		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 ブロッコリー きゃべつ 赤パプリカ にんにく	薄口醤油 (小麦・大豆) 唐辛子 ポークフィヨン (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	1杯目 - 754 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 25.3 g	炭水化物 93 g	
16日 (月)		牛乳		牛乳			
		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 ポークフィヨン (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 ポークフィヨン (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	1杯目 - 725 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 98.6 g	
				揚げ回数③ 小麦・乳・大豆・豚			
17日 (火)	旧正月	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		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 ねぎ	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	1杯目 - 777 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 26.6 g	炭水化物 102.1 g	
18日 (水)	3年生 お楽しみ 給食	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		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 ポークフィヨン (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 /付け合わせ (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 ブロッコリー 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)	1杯目 - 685 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 90.3 g	
		一食当たりの栄養価 (3年)	1杯目 - 715 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 18.9 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	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		
	19日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		豚バラと大根のみそ煮	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 糸けすり	きくらげ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 680 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 22.9 g	炭水化物 94 g	
具志川中2年欠食	20日 (金)	牛乳		牛乳			
		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)	きゃべつ 玉葱 セロリ 人参 ブロccoli	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	1杯目 - 640 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 27.3 g	炭水化物 72.5 g	
	24日 (火)	牛乳		牛乳			
		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 きゃべつ 小松菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		じゃがいものみそ汁	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	1杯目 - 668 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 96.7 g	
受験応援 献立	25日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		ささみカツ	サラダ油	ささみカツ (鶏・小麦・大豆)			
		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		
		シークワサーソルベ (3年のみ)		シークワサーソルベ			
		一食当たりの栄養価(1・2年)	1杯目 - 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)	1杯目 - 944 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 28.6 g	炭水化物 136.6 g	
具志川中1年欠食	26日 (木)	牛乳		牛乳			
		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	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	きゃべつ 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	1杯目 - 711 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 19.8 g	炭水化物 100.5 g	
	27日 (金)	牛乳		牛乳			
		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	
		さばのシークワサー照り焼き	三温糖 水あめ	さば	シークワサー果汁	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	1杯目 - 726 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 25.1 g	炭水化物 88.3 g	