



2月に入り、暖かい日・寒い日など気温が安定しない日が多くなってきます。また、1月から風邪やインフルエンザも流行しているため、しっかりと予防をしなければなりません。外出から戻ったら、きちんと手洗い・うがいをすることも大切ですが、毎日規則正しい生活を送ることも風邪をひかないためには大切なことです。早寝・早起き・朝ごはんと、十分な睡眠を心がけて、風邪に負けない丈夫な身体作りをしましょう！



* うるま市生涯学習フェスティバル *

日付：令和8年2月7日（土）、8日（日）

会場：生涯学習文化振興センターゆらでく

《 学校給食センターの展示内容 》

- ・給食ポスター・標語の展示
- ・学校給食の歴史
- ・各給食センターの給食写真展示
- ・給食の試食（各日250食限定）
- ・地産地消の紹介（野菜生産者及び、ぬちまーす・龍華）



アレルギー表示について

6年生リクエストメニュー！！

1位 あげパン

2位 カレー

3位 ラーメン

4位 ケーキ

5位 フルーツポンチ

アイスクリーム

6~11位 牛肉、タコライス、ABCスープ、黒糖パン、スパゲティ、中身汁、ビビンバ、パイン、ちくわのマヨネーズ焼き、チキン、納豆みそでした！



（リクエストメニュー献立に『❤』マークで表示しています！）



★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。

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・キーウイフルーツ・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、「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。

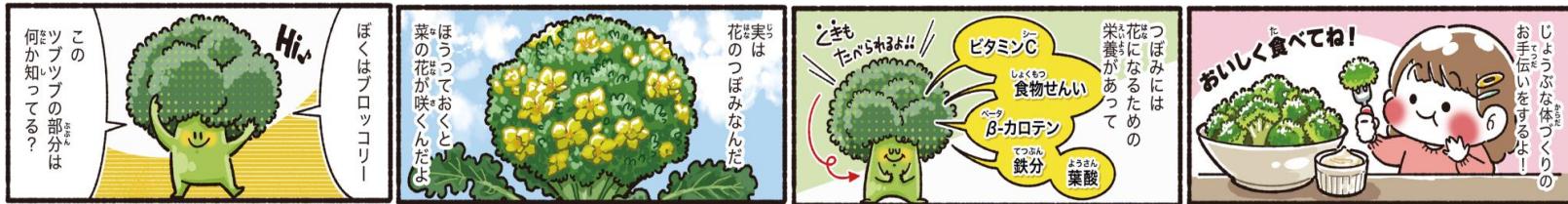
1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
--------------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------

行事等	日/欠食等	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		
あげな： 欠食	2日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米飯 麦				
		牛丼の具	牛丼の具	米油 三温糖	牛肉	にんにく 人参 玉ねぎ こ んにゃく 小松菜 たけのこ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす
		豆腐のみぞ汁		豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 合わせみぞ(大豆)	白菜 大根 人参		花かつお
		ししゃものごま焼き	白ごま 黒ごま	子持ちシシャモ			みりん
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 77.9 g	

行事等	日/欠食等	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		
バレンタイン献立	12日(木)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん	米飯 麦				
		たまご入りみそ汁		豚肉 油揚げ(大豆) たまご 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さんとうさい ごぼう 人参 しめじ	花かつお	
		魚のうっちゃん焼き	三温糖	かじき	生姜	醤油(小麦・大豆) ターメリック カレー粉 みりん 酒	
		青菜のしっとりふりかけ	白ごま ごま油 三温糖	チリメン 糸けずり	小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 25.3 g	炭水化物 75.2 g		
旧正月献立	13日(金)	牛乳	牛乳				
		バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		ササミフライ	サラダ油	ササミフライ(小麦・大豆・鶏)			
		コールスロー サラダ	エッグケアマヨネーズ(大豆) 三温糖	紅麹ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 キャベツ コーン ピクルス	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
		オニオングループ		無塩せきベーコン(豚)	人参 玉ねぎ パセリ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨 花かつお ローリエ	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 32.4 g	炭水化物 74.4 g		
琉球料理の日献立	16日(月)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん	米飯 麦				
		回鍋肉	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚肉 赤みそ(大豆)	にんにく しょうが キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし たけのこ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん トウバンジャン テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) ぬちまーす こしょう	
		コーンと卵の中華スープ	でん粉	たまご	コーン 小松菜 白菜 人参	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		黒豆入りフルーツ杏仁	杏仁豆乳ゼリー(大豆)	丹波黒豆(大豆)	みかん缶 パイン缶 もも缶		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 15.1 g	炭水化物 92.6 g		
年試食会	17日(火)	牛乳	牛乳				
		黒米ごはん	米飯 黒米				
		イナムドゥチ		豚肉 黄かまぼこ 甘口白みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく 大根 ねぎ	豚骨 花かつお	
		サバのぬちまーす焼き		さば		酒 ぬちまーす	
		昆布イリチー	こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	人参 切干大根 椎茸 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお シママース	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 654 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 23.1 g	炭水化物 78.4 g		
18日(水)	牛乳	牛乳					
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)					
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 ソフトマーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 白花豆&白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳 加工乳	人参 玉ねぎ しめじ セロリ パセリ マッシュルーム	白ワイン 豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす		
	魚のソースがけ	こめ油 オリーブ油 三温糖 でん粉	ホキ		しょうが 玉ねぎ にんにく	ガーリックパウダー 醤油(小麦・大豆) りんご酢 ケチャップ ウスターソース	
	人参とりんごのジャム	水あめ マーマレード ジャム コーンスターク 三温糖			人参 リンゴピューレ シークヮーサー果汁	シナモン粉	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 81.3 g		
19日(木)	牛乳	牛乳					
	クーブジューシー	精白米	豚肉 昆布 白かまぼこ	人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚・鶏)		
	ミヌダル	黒ごま 白ごま 三温糖	豚肉	しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース		
	ミミガーの酢みそあえ	三温糖	豚ミミガー 甘口白みそ(大豆)	大根 もやし きゅうり 人参	酢(小麦)		
	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう(小麦・乳・大豆)					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 24.2 g	炭水化物 91.9 g		

行事等	日/欠食等	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		
ご当地紹介 名古屋献立	20日 (金)	牛乳		牛乳			
		煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 椎茸 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
		魚のカップ焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆) 三温糖	ホキ 白みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	酒	
		すんだ白玉	白玉だんご グラニュー糖	白花豆&白いんげん豆ペースト	グリンピース あお豆(大豆)	ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 503 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 53.7 g	
川崎: 欠食	24日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米飯				
		どて煮	三温糖	豚中身 豚肉 八丁みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ インゲン 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 一味唐辛子 花かつお	
		串カツ	サラダ油	串カツ(豚・小麦・大豆)	揚げ④小麦・乳・大豆・鶏		
		白菜のゆず和え	三温糖	鶏ささみ(鶏) 糸けずり	白菜 キャベツ 大根 人参 小松菜 シークヮーサー果汁 ゆずの皮	薄口醤油(小麦・大豆) 醋(小麦)	
25日 (水)	25日 (水)	牛乳		牛乳			
		キムチチャーハン	精白米 こめ油	豚肉 ひよこ豆	白菜キムチ(大豆) 玉ねぎ 赤パブリカ 人参 コーン にんにく	白ワイン ポークブイヨン(鶏・豚) キムチ液(りんご・大豆) ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
		ちくわのマヨネーズ焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ちくわ 青のり粉 豆乳(大豆)			
		ナムル	三温糖 白ごま ごま油	チリメン	きゅうり パパイヤ 大根 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
		6年生のみ シークアーサーソルベ	シークアーサーソルベ				
26日 (木)	26日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米飯 麦				
		デークニンブジー	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 白かまぼこ 結び昆布	大根 人参 こんにゃく 小松菜 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお	
		卵焼き		千草卵焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏)			
		アンダンスー	三温糖 こめ油	豚肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆) 糸けずり		酒 みりん	
27日 (金)	27日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米飯 麦				
		冬野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 ソフトマーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆&白いんげん豆ペースト	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ほうれん草 カリフラワー かぼちゃ	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす ポークブイヨン(豚・鶏)	
		カットコーン			カットコーン	シママース	
		栄養漬け	三温糖	カエリ 昆布	大根 パパイヤ 人参 れんこん 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 醋(小麦) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 95 g	

ブロッコリーのヒミツ



さむ
寒さ
厳しい季節、
きび
旬の野菜でのりきりましょう。

