



うるま市立学校給食センター
第二調理場
☎ 973-1112
☎ 973-1303

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 것도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、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てく

《 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）



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！）




アレルギー表示について

- ★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。
- アレルギーは、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おります。
- ★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	} 牛丼	米飯 麦			
		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
		豆腐のみそ汁		豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 合わせみそ(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		1食分 - 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(ぎ)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			
* * * * *									
節分献立	3日 (火)	牛乳		牛乳					
		酢飯	米飯 グラニュー糖				シママース 特濃酢(小麦) りんご酢		
		手巻きすし用 玉子焼	セルフ 恵方巻	手巻寿司用 玉子焼(たまご・小麦・大豆)					
		手巻のり		手巻用のり					
		たくあん入り ツナサラダ		エッグケアマヨネーズ(大豆)	ツナ	キャベツ きゅうり たくあん		ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
		大根のそぼろ煮	里芋 ジャがいも でん粉 三温糖 こめ油	豚肉 鶏肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ 椎茸 インゲン 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお			
		節分豆		大豆					
		一食当たりの栄養価		I礼ギ - 685 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 25 g	炭水化物 85.4 g		
	4日 (水)	牛乳		牛乳					
		中華めん	中華めん(小麦・大豆)						
		五目あんかけそば(具)	五目あん かけそば	豚肉 えび イカ	しょうが にんにく 木くらげ 椎茸 白菜 小松菜 もやし 人参 たけのこ ヤングコーン缶	鶏がら(鶏・たまご) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) 酒			
		多菜包子		多菜包子(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)					
		さわやか和え		オリーブ油 三温糖	ツナ	きゅうり 大根 人参	特濃酢(小麦) リンゴ酢 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価		I礼ギ - 584 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.8 g	炭水化物 70.3 g		
	5日 (木)	牛乳		牛乳					
		深川めし	精白米 麦 こめ油	あさり 鶏肉 ちきあげ(大豆) ひじき	しょうが 人参 ごぼう 椎茸 あお豆(大豆)	酒 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)			
		田芋の甘がらめ	田芋 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	揚げ②小麦・乳・大豆		醤油(小麦・大豆) みりん			
		磯香和え	三温糖	のり 糸けずり ちくわ	キャベツ もやし 小松菜 人参	薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価		I礼ギ - 591 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 15.4 g	炭水化物 90.2 g		
			6日 (金)	牛乳		牛乳			
麦ごはん	米飯 麦								
魚そうめん汁				魚そうめん わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	生姜 ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお だし昆布			
豚肉のにんにく炒め	こめ油			豚肉 ちきあげ(大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 木くらげ 小松菜 にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう			
カップ納豆				納豆(大豆)		タレ(小麦・大豆)			
果物					タンカン(予定)				
一食当たりの栄養価				I礼ギ - 597 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 14.8 g	炭水化物 86.4 g		
❤️	9日 (月)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	タ コ ラ イ ス	米飯 麦					
		タコミート		三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト	ピザソース(大豆) ケチャップ ウスターソース チリソース チリパウダー 赤ワイン ぬちまーす		
		ポイルキャベツ				キャベツ			
		スライスチーズ			スライスチーズ(乳)				
		わかめスープ			わかめ	えのき茸 大根 椎茸 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
		一食当たりの栄養価		I礼ギ - 611 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 18.6 g	炭水化物 81.3 g		
		❤️	10日 (火)	牛乳		牛乳			
和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 バター(乳) こめ油			無塩せきベーコン(豚) 鶏肉 糸けずり	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 椎茸 にんにく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)			
ごぼうサラダ	三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆)			ひじき ちくわ 甘口みそ(大豆)	ごぼう 人参 コーン あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす			
紅イモもち	芋くじ天ぶら こめ油								
一食当たりの栄養価				I礼ギ - 469 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 20.8 g	炭水化物 53.2 g		

行事等	日/欠食等	献立名		黄(ぎ)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		
	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		I値 ¹ - 661 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 25.3 g	炭水化物 75.2 g	
♡バレンタイン献立♡	13日 (金)	牛乳			牛乳			
		<div>セル フ サ ン ド</div>	バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)		 <div>揚げ③小麦・乳・大豆</div>		
			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	紅麴ハム(豚・大豆)		醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
			オニオンスープ		無塩せきベーコン(豚)		醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンフイヨン(鶏) 豚骨 花かつお ローリエ	
		いちごのハート♡カップ		プリン(大豆・ゼラチン)				
		一食当たりの栄養価		I値 ¹ - 700 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 32.4 g	炭水化物 74.4 g	
	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 だけのこ	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 チキンフイヨン(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 バイン缶 もも缶		
		一食当たりの栄養価		I値 ¹ - 605 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 15.1 g	炭水化物 92.6 g	
旧正月献立	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		I値 ¹ - 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 チキンフイヨン(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 コーンスターチ 三温糖		人参 リンゴピューレ シークワーサー果汁	シナモン粉	
		一食当たりの栄養価		I値 ¹ - 631 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 81.3 g	
琉球料理の日献立	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 ポークフイヨン(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		I値 ¹ - 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(ぎ)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	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質		
	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) なた	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 ポークフィヨン(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	
		ずんだ白玉	白玉だんご グラニュー糖	白花生 & 白いんげん豆ペースト	グリーンピース あお豆(大豆)	ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 503 kcal	たんばく質 26.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 53.7 g	
ご当地紹介 名古屋献立	24日 (火) 川崎：欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米飯				
		どて煮	三温糖	豚中身 豚肉 ハ丁みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ イングン 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 シークワーサー果汁 ゆずの皮	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 662 kcal	たんばく質 26.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 83.1 g	
	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 赤パプリカ 人参 コーン にんにく	白ワイン ポークフィヨン(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 パパイア 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 シークワーサーソルベ	シークワーサーソルベ				
		一食当たりの栄養価	1人分 - 557 kcal	たんばく質 19.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 73.3 g	
	26日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米飯 麦				
		デークニンブシー	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 ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		卵焼き		干草卵焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏)			
		アンドンスー	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	
		果物			いよかん(予定)		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 663 kcal	たんばく質 25.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 95 g	
	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 白花生 & 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	カレールー(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 ポークフィヨン(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 パパイア 人参 れんこん 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 632 kcal	たんばく質 22.5 g	脂質 14.5 g	炭水化物 99.9 g	

ブロッコリーのヒミツ



さむ きび きせつ
寒さ 厳しい 季節、
しゅん やさい
旬の野菜でのりきりましょう。

