



2月 給食だより

1年の幸福を願う「節分」の行事



2026年の恵方は「南南東」

今月の目標
健康な体と食事について考えよう



よくかんで食べよう!



うるま市立石川学校給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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		
(木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	マーボー大根	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ウージパウダー だいこん にんじん たまねぎ にら 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ポークブイヨン(鶏・豚)	
	ひじきシューマイ		ジャンボひじきしゅうまい(小麦・大豆・鶏・豚)			
	パンワースー	はるさめ 三温糖 ごま ごま油	ハム(豚・大豆)	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 76 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 790 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 110.9 g	
	牛乳	牛乳				
(金)	フォカッチャ	フォカッチャ(小麦・大豆)				
	ミネストローネ	大豆油 オリーブ油 マカロニ(小麦) 三温糖	ワインナー(豚) ベーコン(豚) 白いんげん豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト缶	白ワイン(ゼラチン) ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう チキンスープ(鶏)	
	魚のピザ焼き		ホキ チーズ(乳)		パセリ缶 おろしにんにく ケチャップ トマトピューレー	
	イタリアンポテト	じゃがいも オリーブ油		にんにく パセリ	ぬちまーす	
	パンナコッタ	豆乳パンナコッタ(大豆・りんご)				
	ミラノ・コレティナ 2026	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 488 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 17 g	炭水化物 62.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 599 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 77.9 g
(月)	牛乳	牛乳				
	ごはん	米				
	あさりのみぞ汁		あさり 油揚げ(大豆) 高野豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん こまつな	酒 花かつお	
	鶏肉のバーベキューソースかけ	大豆油 三温糖 でん粉	鶏肉	たまねぎ リンゴピューレー(りんご)	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ケチャップ	
	れんこんきんぴら	大豆油 三温糖 ごま油	豚肉 カステラかまぼこ(大豆)	れんこん にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん	酒 おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま) 花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 70.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 22 g	炭水化物 105.2 g	
(火)	牛乳	牛乳				
	カレーうどん	うどん(小麦) 大豆油	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆)	にんじん たまねぎ こまつな 椎茸 きくらげ しめじ 白ねぎ	おろしにんにく カレー粉 酒 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ウスター・ソース ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお	
	くがにゆでたまご		卵			
	黄金芋のマヨネーズあえ	黄金芋 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん	ぬちまーす	
	くだもの			いよかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 499 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 50.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 25.2 g	炭水化物 62.2 g	
(木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	米 大麦				
	タコライス	ミート	大豆油	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆)	ウージパウダー たまねぎ にんじん ピーマン	酒 おろしにんにく ケチャップ トマトピューレー チリソース チリパウダー パプリカ粉 うこん粉末 ウスター・ソース ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)
	ボイルキャベツ				キャベツ	
	チーズ			シュレッドチーズ(乳)		
	わかめスープ	大豆油 はるさめ ごま油	鶏肉 わかめ	椎茸 だいこん にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ(鶏) 豚がら(豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 20 g	炭水化物 73.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 825 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 109.7 g	

開催国
はどこ?



冬季オリンピック
献立

城前小
欠食

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		
13 (金)	牛乳		牛乳			
	ケチャップライス	米 大麦 カルシウム米 こめ油	ワインナー（豚） ベー コン（豚）	ウージパウダー にんじ ん たまねぎ 黄ピーマ ン ピーマン マッシュ ルーム	おろしにんにく ケチャップ トマトピューレー ぬちまーす パセリ缶 チキンブイヨン (鶏)	
	魚のバジル焼き		モロ		ぬちまーす こしょう バジル ソース (小麦・大豆)	
	たんかんサラダ	三温糖 オリーブ油	ハム (豚・大豆)	キャベツ だいこん に んじん きゅうり コー ン あお豆 (大豆)	タンカンドレッシング (小麦・ 大豆・ゼラチン) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	焼プリンタルト 	焼きプリンタルト (卵・ 乳・小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 25.3 g	炭水化物 88.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 826 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 29.2 g	炭水化物 107.9 g	
トウシヌユルー 献立	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布	だいこん にんじん 椎 茸	しょうゆ (小麦・大豆) ぬち まーす 花かつお	
	ちきあぎ		野菜コロッケ			
	手づくりからしなぶりかけ	ごま 三温糖 ごま油	しらす 糸けずり	からしな からしな漬け	しょうゆ (小麦・大豆) ぬち まーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 500 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 16.3 g	炭水化物 68.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 19.8 g	炭水化物 102.8 g	
旧正月 献立	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中身汁	大豆油	豚中身 (豚) 豚肉	こんにゃく 椎茸 青ね ぎ しょうが	酒 ぬちまーす しょうゆ (小 麦・大豆) 豚がら (豚) 花 かつお ポークブイヨン (鶏・ 豚)	
	千切りイリチー	大豆油 三温糖	豚肉 刻み昆布 白かま ぼこ (大豆)	切干しだいこん にんじ ん こんにゃく さやい んげん	酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークブ イヨン (鶏・豚) 花かつお	
	焼き芋パイ	田芋の焼きパイ (小麦・ 乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 21.3 g	炭水化物 80.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 24 g	炭水化物 114.1 g	
18 (水)	牛乳		牛乳			
	キムタクチャーハン 	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉	白菜キムチ (大豆) き くらげ 椎茸 たまねぎ にんじん たくあん (小 麦・大豆) あお豆 (大 豆)	おろしにんにく 酒 パプリカ 粉 しょうゆ (小麦・大豆) キムチの素 (大豆) ポークブ イヨン (鶏・豚) ぬちまーす 花かつお	
	ぎょうざ		国産豚肉餃子 (小麦・大 豆・豚)			
	白菜のごまじやこあえ	ごま 三温糖	しらす	はくさい にんじん きゅうり シークワー サー果汁	しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	くだもの			いよかん (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 543 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 79.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 101 g	
食育の日	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 麦みそ (大 豆)	にんじん だいこん に ら にんにく	酒 花かつお 豚がら (豚)	
	チキナーチャンブルー	大豆油	ポーク (豚・鶏) 厚揚 げ (大豆) 糸けずり	からしな キャベツ に んじん	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	手づくりぬちまーすちんすこう	小麦粉 ラード (豚) きびとう			ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 592 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 80.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 828 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 24.1 g	炭水化物 118.3 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		
20 (金)	牛乳		牛乳			揚げ② (小麦・大豆・豚)
	バーガーパン	バーガーパン（小麦・乳・大豆）				
	ベジタブルスープ	じゃがいも	鶏肉 白いんげん豆	にんにく にんじん たまねぎ はくさい セロリ	ぬちまーす こしょう チキンスープ（鶏） 豚がら（豚）	
	白身魚フライ	白身魚フライ（小麦・大豆） 大豆油				
	ナッツ入りコールスロー	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ（大豆） 三温糖		キャベツ にんじん きゅうり コーン あお豆（大豆）	コールスロードレッシング 酢（小麦） ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24.8 g	炭水化物 71.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 737 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 29.9 g	炭水化物 85.3 g	
24 (火)	牛乳		牛乳			揚げ② (小麦・大豆・豚)
	ナージューシー	米 大豆油	豚肉	よもぎ からしな はくさい だいこん葉 さんとうさい こまつな ほうれんそう	酒 しょうゆ（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）	
	県産もずく入厚焼き玉子		県産もずく入厚焼玉子（卵・小麦・大豆）			
	チテークニイリチー	大豆油	ちきあぎ（大豆）	島ニンジン にんじん キャベツ にら	しょうゆ（小麦・大豆） ぬちまーす	
	いも	黄金芋				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 497 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 14.8 g	炭水化物 72.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 636 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 96.7 g	
25 (水)	牛乳		牛乳			揚げ③ (小麦・大豆・豚)
	赤飯	米	ささげ			
	イナムドウチ	大豆油	豚肉 厚揚げ（大豆） カステラかまぼこ（大豆） 甘口白みそ（大豆） 白みそ（大豆）	こんにゃく 椎茸 青ねぎ	酒 ポークブイヨン（鶏・豚） 花かつお	
	クーブイリチー	大豆油	豚肉 昆布 ちきあぎ（大豆）	にんじん 切干大根	酒 しょうゆ（小麦・大豆） みりん ぬちまーす ポークブイヨン（鶏・豚） 花かつお	
	紅白なます	グラニュー糖		だいこん にんじん	酢（小麦） ぬちまーす	
	卒業祝いアイス（小6・中3のみ）	シーカワーサーソルベ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 546 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 14.8 g	炭水化物 80.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 17 g	炭水化物 108.6 g	
26 (木)	牛乳		牛乳			揚げ③ (小麦・大豆・豚)
	麦ごはん	米 大麦				
	勝つ カレー	大豆油 じゃがいも 黄金芋 小麦粉	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	ウージパウダー にんじん たまねぎ ピーマン	おろしにんにく カレー粉 白ワイン（ゼラチン） ペースト チャツネ（りんご） カレールウ（小麦・牛・鶏・大豆） ウスターソース チキンスープ（鶏）	
	チキンカツ	大豆油	ささみカツ（鶏・小麦・大豆）			
	ガルバンゾーサラダ	三温糖 オリーブ油	ひよこ豆 レッドキドニー ハム（豚・大豆）	キャベツ にんじん きゅうり コーン	しょうゆ（小麦・大豆） リンゴ酢（りんご） 酢（小麦） ぬちまーす	
	いい予感♪ いよかんゼリー	いよかんゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 23.3 g	炭水化物 106.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 988 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 28.9 g	炭水化物 149.7 g	
27 (金)	牛乳		牛乳			揚げ④ (小麦・大豆・豚)
	めん 中華めん（小麦・大豆）					
	ぬちまーす ラーメン	汁 大豆油 ごま油	豚肉 なると（大豆）	にんじん キャベツ たけのこ もやし こまつな 白ねぎ きくらげ コーン	おろしにんにく おろししょうが 酒 こしょう しょうゆ（小麦・大豆） ぬちまーす みりん 花かつお 豚がら（豚）	
	鶏肉と大根の煮物	大豆油 三温糖	鶏肉 桜島どり肉だんご（小麦・大豆・鶏） 厚揚げ（大豆）	だいこん にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ（小麦・大豆） ぬちまーす 花かつお 豚がら（豚）	
	カルフィッシュ	でん粉 さとう 米粉	片口いわし			
	手作りチョコケーキ（中学3年生のみ）	小麦粉 きびとう こめ油 粉糖	豆乳（大豆）		ココア ベーキングパウダー	
	フルーツ盛り合わせ（中学3年生のみ）			オレンジ パインアップル トンプソン いちご（予定）		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 536 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 61 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 22.8 g	炭水化物 77.6 g	