

令和7年度年2月給食だより

☆今月の目標☆

大豆の栄養について知ろう

うるま市立学校給食センター
与勝調理場

TEL : 978-3522

FAX : 978-3555



まだ寒さが続いているようですが、2月4日は立春で、暦の上では春が始まる時期です。春の陽気はすぐそこに♪
立春の前日は、節分です。節分は「季節を分ける日」を指し、新しい季節を迎えるための行事です。古くから
豆まきをして、病気や災難をおこす鬼(邪気)を追払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

節分にまつわる食べ物

恵方巻き

太巻きずし。その年の
歳神様がいるとされる
“恵方”を向き、願い事
を思い浮かべながら、
無言で丸かじりします。

2026年の
恵方は
「南南東」



2月3日の給食は



ごはんは酢飯になっています。
のりに酢飯とツナきゅうりやえ、ミニ
ウインナーをのせて、恵方巻を作っ
ていただきます。



大豆の
栄養について

たんぱく質

からだの筋肉、骨を作る材料になる。

食物繊維

おなかの調子を整える。

ビタミン・無機質

体の調子を整える大切な働きをする。

しっかり食べたいね!

中学3年生が小学校から9年間食べてきた給食を振り返り、卒業までにもう一度食
べたい料理を投票してもらいました。投票結果上位の料理は、
2月と3月の給食に取り入れています。また、2月25日は、中学3年生のみオードブ
ルがあります。楽しい給食時間になりますように♡(^)♡

与勝中学校の投票用紙に、嬉しい
メッセージが書かれているものが何
枚もありました。その中から2つ紹
介します。

いつも食べたい物
ばかりだから決め
られない。
いつもありがとう

いつも愛情もあって
とても温かいごはんを
ありがとうございます。
このおかげで毎日の
学校が楽しみです。

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、3～5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。

| | | | | | | | | |
|-----------|-------|---------|-------|-------|-----|-------|------|-------|
| 1食に必要な栄養量 | エネルギー | 548Kcal | たんぱく質 | 20.6g | 脂 質 | 16.4g | 炭水化物 | 73.9g |
|-----------|-------|---------|-------|-------|-----|-------|------|-------|

★令和7年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。
なお、おやつの詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

| | 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 | | |
| | 2 (月) | 黒糖パン | 黒糖パン(乳・小麦・大豆) | | | | |
| | | カレーポトフ | じゃがいも こめ油 | 豚肉 ウインナー(豚肉) | 人参 玉ねぎ 大根 ブロccoli んにく | ぬちまーす カレー粉 醤油(大豆・小麦) ローリエ チキンブイヨン(鶏肉) こしょう | |
| | | くるま麩のナゲット | くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆) | | | | |
| | | 豆と穀物のサラダ | 押麦 もち麦 玄米 赤米 きび ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖 | 無添加ハム(豚肉・大豆) えんどう ガルバンゾー レンズ豆 大豆 小豆 | きゅうり キャベツ 人参 | ケチャップ ぬちまーす | |
| 節分 | 3 (火) | 酢飯 | 米 グラニュー糖 | | | シママース 酢(小麦) | |
| | | ミニウインナー | チキンウインナー(鶏肉) | | | | |
| | | ツナときゅうり和え | ノンエッグマヨネーズ(大豆) | ツナ | きゅうり 人参 | 醤油(大豆・小麦) | |
| | | 手巻きのり | | のり | | | |
| | | いわしのつみれ汁 | | いわしつみれ | 人参 白菜 長ねぎ 生姜 椎茸 | 酒 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお | |
| | 4 (水) | 麦ごはん | 米 麦 | | | | |
| | | 大根のそぼろ煮 | 三温糖 かたくり粉 こめ油 | 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) | 生姜 大根 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 あお豆(大豆) 長ねぎ | 酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお | |
| | | 鯖のぬちまーす焼き | | さば | | 酒 ぬちまーす シークワーサー果汁 | |
| | | 納豆みそ | 三温糖 こめ油 | 納豆(大豆) ツナ みそ(大豆) | ねぎ | みりん | |
| | 5 (木) | 煮込みうどん | うどん(小麦) 三温糖 こめ油 | 豚肉 油揚げ(大豆) | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜 | 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) | |
| | | かぼちゃコロッケ | 南瓜コロッケ(小麦・大豆) サラダ油 | | | | 揚げ油① 小麦・大豆 |
| | | アーモンド入りサラダ | アーモンド オリーブオイル 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(大豆) | | キャベツ 人参 パパイア ブロccoli コーン | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす | |
| | 6 (金) | ごはん | 米 | | | | |
| | | 厚焼たまご | 県産厚焼き玉子(たまご・小麦・大豆) | | | | |
| | | 野菜炒め | こめ油 | 豚肉 | キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン からしな | 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす | |
| | | じゃがいものみそ汁 | じゃがいも | ちくわ わかめ みそ(大豆) | 玉ねぎ 人参 ねぎ サニーレタス | 花かつお | |
| | 7 (土) | 揚げパン | コッペパン(乳・小麦・大豆) 大豆油(大豆) 三温糖 | きなこ(大豆) | | | |
| | | ベジタブルスープ | じゃがいも こめ油 | ベーコン(豚肉) | 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ | 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) | |
| | | ブロッコリーソテー | こめ油 | | ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 | 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす | |
| | | チキンのバジル焼き | | 鶏肉 | バジル にんにく | シークワーサー果汁 酒 醤油(大豆・小麦) | |
| | | 果物 | | | バナナ | | |
| | 9 (月) | ごはん | 米 | | | | |
| | | マーボー大根 | ごま油 かたくり粉 こめ油 | 豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー みそ(大豆) | 大根 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 たけのこ きくらげ 椎茸 にら | 酒 醤油(大豆・小麦) テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 豆板醤(大豆) | |
| | | 焼きぎょうざ | 国産豚肉の餃子(小麦・大豆・豚肉) | | | | |
| | | 小魚とアーモンドのゆかり蜜がらめ | ごま アーモンド こめ油 三温糖 水あめ | カエリ | | 醤油(大豆・小麦) ゆかり | |

| | 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 | | |
| | 10 (火) | ごはん | 米 | | | | |
| | | グンボーイリチー | 三温糖 すりごま こめ油 | 豚肉 みそ(大豆) | ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 生姜 | みりん 花かつお | |
| | | アーサ入り魚汁 | | 赤魚 アーサ | えのき 大根 ねぎ | 花かつお だし昆布 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす | |
| | | 厚揚げの甘酢あんかけ | 三温糖 かたくり粉 | 厚揚げ(大豆) | | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) みりん | |
| | 12 (木) | クファジュシー | 米 麦 こめ油 ラード(豚肉) | 豚肉 ちきあげ(大豆) | 人参 椎茸 ねぎ | 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 花かつお | 揚げ油② 小麦・大豆 |
| | | 芋天ぷら | さつまいも天ぷら(小麦) サラダ油 | | | | |
| | | ●沖縄みそ汁(たまご) | | 豚肉 豆腐(大豆) たまご みそ(大豆) | 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 サニーレタス | 花かつお ぬちまーす | |
| バレンタインデー(14日) | 13 (金) | コッペパン | コッペパン(乳・小麦・大豆) | | | | |
| | | チョコ大豆ジャム | マーシャルビーンズ(乳・大豆) | | | | |
| | | ハートのハンバーグ | 三温糖 かたくり粉 | ハート型ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) | | 醤油(大豆・小麦) みりん デミグラスソース(小麦・鶏肉) | |
| | | ABCミネストローネ | じゃがいも ABCマカロニ(小麦) こめ油 | 豚肉 レンズ豆 | 人参 玉ねぎ キャベツ トマト トマトピューレ | ケチャップ 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) こしょう ローリエ | |
| | | 果物 | | | りんご | | |
| | 14 (土) | なすミートスパゲティ | スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油 | 豚ひき肉 | なす 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト にんにく | ケチャップ 酒 ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす | |
| | | アスパラサラダ | たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖 | ベーコン(豚肉) | アスパラ キャベツ 人参 コーン | 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) | |
| | | ポテトポタージュ | じゃがいも かたくり粉 | 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 コーン パジル | 醤油(大豆・小麦) チキンブイオン(鶏肉) ぬちまーす | |
| | | バレンタインデザート | いちごのハートカップ(大豆・ゼラチン) | | | | |
| | 16 (月) | 麦ごはん | 米 麦 | | | | |
| | | チキンカレー | じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆) こめ油 | 鶏肉 豚レバー | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ ペースト プルーンピューレ ウェジパウダー | カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ポークブイオン(鶏肉・豚肉) ぬちまーす | |
| | | プレーンオムレツ | Caたっぷりプレーンオムレツ(たまご・大豆) | | | | |
| | | 果物 | | | みかん | | |
| | 17 (火) | 黒米ごはん | 米 黒米 | | | | 揚げ油③ 小麦・大豆 |
| | | 県産まぐろカツ | 県産まぐろフライ(小麦・大豆) サラダ油 | | | | |
| | | ミミガーの酢みそ和え | 三温糖 | 豚耳皮 甘口白みそ(大豆) | 大根 もやし 人参 きゅうり | 酢(小麦) ぬちまーす | |
| | | シカムドウチ | | 豚肉 かまぼこ(大豆) | 大根 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜 | 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 花かつお | |
| | 18 (水) | 高菜ごはん | 米 麦 ごま こめ油 | 豚肉 油揚げ(大豆) チリメン | 高菜漬(大豆) 人参 | 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす 花かつお | |
| | | 吉野煮 | 里芋 三温糖 こめ油 かたくり粉 | 鶏肉 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) | 大根 れんこん 人参 絹さや | 花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす | |
| | | 鶏肉の照り焼き | 三温糖 | 鶏肉 | 生姜 にんにく | シママース 醤油(大豆・小麦) みりん | |

| | 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 | | | |
| | 19 (木) | おべんとうの日 | | | | | | | | |
| 中学3年生 リクエスト  | 20 (金) | ごはん | タ コ ラ イ ス | 米 | | | | | | |
| | | タコミート | | こめ油 三温糖 | 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 | にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン | ケチャップ チリソース チリパウダー ウスター ソース ぬちまーす | | | |
| | | ●キャベツ&チーズ(乳) | | | チーズ(乳) | キャベツ | | | | |
| | | あさりとかめのスープ | | ごま ごま油 | あさり わかめ | 人参 えのき コーン | 醤油(大豆・小麦) ぬち まーす チキンブイヨン (鶏肉) 花かつお | | | |
| | 21 (土) | ぬちまーす昆布ごはん | | 米 ごま | 塩昆布(小麦・大豆) | | ぬちまーす 酒 みりん | | | |
| | | 豆腐と豚肉のあーさ煮 | | こめ油 かたくり粉 | 豚肉 アーサ 厚揚げ (大豆) | 玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 生姜 ごぼう | 酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす か つつお節 | | | |
| | | じゃこサラダ  | | 三温糖 ごま油 | しらす | キャベツ きゅうり 人 参 ほうれん草 コーン | 醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす | | | |
| | | 味付けのり | | | 味付けのり | | | | | |
| 中学3年生 リクエスト  | 24 (火) | チキンライス | オ ム ラ イ ス | 米 こめ油 | 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム グリンピース ト マトジュース | ケチャップ ウスターソー ス ぬちまーす 酒 ケ チャップ ポークブイヨン (鶏肉・豚肉) | | | |
| | | 薄焼きたまご | | オムライスシート(たまご・小麦・大豆) | | | | | | |
| | | ケチャップ | | | | | ケチャップ | | | |
| | | ●コーンポタージュ(乳) | | じゃがいも 小麦粉 マー ガリン(乳・大豆) こめ 油 コーンスターチ | 鶏肉 加工乳 | 人参 玉ねぎ セロリー コーン コーンペースト クリームコーン パセリ | チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう | | | |
| 中学3年生 リクエスト  | 25 (水) | ぬちまーすラーメン | | 中華麺(小麦・大豆) | 豚肉 なんと(大豆) わかめ | 人参 コーン 長ねぎ にんにく | ぬちまーす 酒 醤油(大 豆・小麦) ポークブイヨン (鶏肉・豚肉) 花かつお | | | |
| | | バンウースー | | はるさめ ごま ごま油 三温糖 | 無添加ハム(豚肉・大豆) | きゅうり チンゲン菜 人参 もやし | 醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす | | | |
| | | 中華ポテト | | 中華ポテト | | | | | | |
| 中学3年生 リクエスト  | 26 (木) | ごはん | も ず く 丼 | 米 | | | | | | |
| | | もずく丼の具 | | 三温糖 こめ油 かたく り粉 | もずく 豚ひき肉 | 人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく あお豆(大豆) ねぎ | 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 豆板醤(大 豆) 花かつお | | | |
| | | チムシンジ | | じゃがいも | 豚レバー 豚肉 みそ (大豆) | 人参 にら にんにく | 花かつお | | | |
| | | 黄桃 | | | | 黄桃(もも) | | | | |
| | 27 (金) | ごはん | | 米 | | | | | | |
| | | 白身魚フライ | | 白身魚フライ(小麦・大豆) サラダ油 | | | | | | |
| | | ●納豆和え(乳) | | 三温糖 | 納豆(大豆) 塩昆布(大 豆・小麦) チーズ(乳) | キャベツ | 醤油(大豆・小麦) | | 揚げ油④ 小麦・大豆 ・鶏肉 | |
| きのこのみそ汁 | | | ちくわ みそ(大豆) | しめじ えのき 大根 人参 ほうれん草 | 花かつお | | | | | |
| | 28 (土) | みそ煮込みうどん | | うどん(小麦) こめ油 | 豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆) | 人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 椎茸 生姜 | 醤油(大豆・小麦) みり ん かつお節 ぬちまー す | | | |
| | | 野菜かきあげ | | 大豆油(大豆) | | 野菜かき揚げ(小麦・大 豆) | | | | |
| | | さといもサラダ  | | 里芋 たまごなしマヨ ネーズ(大豆) 三温糖 | 無添加ハム(豚肉・大 豆) | きゅうり 人参 | 醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす | | | |
| | | ハイ!チーズ | | | チーズ(乳) | | | | | |



揚げ油④
小麦・大豆
・鶏肉