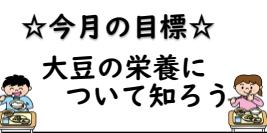


令和7年度年2月給食だより



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、病気や災難を起こす鬼(邪氣)を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

2月3日の給食は **節分豆まき**

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和え、ミニ
ワインナーをのせて、恵方巻を作っ
ていただきましょう。

大豆の栄養について

たんぱく質
からだ、きんにく、ほね、つく、ざいりょう
体や筋肉、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

からだ、ちようし、どとの、たいせつ、はたら
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!

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、
無言で丸かじります。

2026年の
恵方は
「南南東」



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
枚かありました。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。
いつもありがとうございます。

いつも愛情こもってて
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
学校が楽しめます。

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。

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、おやつの提供・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		
(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 ブロッコリー にんにく	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	
(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 シーカクワーサー果汁	
	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	
(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)	揚げ油① 小麦・大豆
	かぼちゃコロッケ		南瓜コロッケ(小麦・大豆)	サラダ油		
	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 パパイヤ プロッコリー コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
(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	
(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 セロリー	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	シーカクワーサー果汁 酒 醤油(大豆・小麦)	
	果物			バナナ		
(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) 醋(小麦) みりん		
12 (木)	クファジューシー	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 ポークブイヨン(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)	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 チキンブイヨン(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 バジル	醤油(大豆・小麦) チキンブイヨン(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 ベースト プルーンピューレ ウージパウダー	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスター ソース ポークブイヨン(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			
(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 ポークブイヨン(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)							
中学3年生 リクエスト 	20 (金)	ごはん タコミート ●キャベツ&チーズ(乳)	タコライス	米 こめ油 三温糖 チーズ(乳)	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ	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	
	21 (土)	あさりとわかめのスープ		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 豆腐と豚肉のあーさ煮 じゃこサラダ		米 ごま こめ油 かたくり粉 三温糖 ごま油	塩昆布(小麦・大豆) 豚肉 アーサ 厚揚げ (大豆) しらす	ぬちまーす 酒 みりん 酒 醬油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす か つお節 醤油(大豆・小麦) 醋 (小麦) ぬちまーす	
	21 (土)	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 薄焼きたまご ケチャップ ●コーンポタージュ(乳)	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 オムライシート(たまご・小麦・大豆)	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)
	25 (水)	ぬちまーすラーメン バンウースー 中華ポテト		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	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 バセリ	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう
	25 (水)	ぬちまーすラーメン バンウースー 中華ポテト		中華麺(小麦・大豆)	豚肉 なると(大豆) わかめ	人参 コーン 長ねぎ にんにく	ぬちまーす 酒 醬油(大 豆・小麦) ポークブイヨン (鶏肉・豚肉) 花かつお
	25 (水)			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) 醋 (小麦) ぬちまーす
中学3年生 リクエスト 	26 (木)	ごはん もずく丼の具 チムシンジ 黄桃	も ず く 丼	米 三温糖 こめ油 かたく り粉 じゃがいも	もずく 豚ひき肉 豚レバー 豚肉 みそ (大豆)	人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく あお豆(大豆) ねぎ 人参 にら にんにく	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 豆板醤(大 豆) 花かつお
	27 (金)	ごはん 白身魚フライ ●納豆和え(乳)		米 白身魚フライ(小麦・大豆)			← 揚げ油④ 小麦・大豆 ・鶏肉
	27 (金)	きのこのみそ汁		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)
	27 (金)				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
中学3年生 リクエスト 	28 (土)	みそ煮込みうどん 野菜かきあげ さといもサラダ ハイ！チーズ		うどん(小麦) こめ油 大豆油(大豆)	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
	28 (土)					野菜かき揚げ(小麦・大 豆)	
	28 (土)					きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 醋 (小麦) ぬちまーす
	28 (土)						