

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、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、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

2月3日の給食は「**節分 どんたて**」
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。
節分豆は、豆まきをせずに、よく噛
んで味わっていただきます。



たんぱく質
からだ、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、筋肉、骨、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!



2026年の
恵方は
「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

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。学校ごとの投票結果は、ハッピーランチ（食育
だより）に載せていますので、是非見てください。そして、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・パナナ・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
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

	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)	牛乳		牛乳			
		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 にんにく	ぬちまーす カレー粉 醤油(大豆・小麦) ローリエ チキンブイオン(鶏肉) こしょう	
		くるま麴のナゲット	くるま麴と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)				
		豆と穀物のサラダ	押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび 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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 25.1 g	炭水化物 80.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 778 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 29.4 g	炭水化物 95.8 g	
節分	3 (火)	牛乳		牛乳			
		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	
		節分豆		大豆			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 553 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 72.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 652 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 19.2 g	炭水化物 90.4 g	
	4 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 26 g	炭水化物 79.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 813 kcal	たんぱく質 38.9 g	脂質 30.3 g	炭水化物 99.2 g	
	5 (木)	牛乳		牛乳			
		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 ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 花かつお	
		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		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 564 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 29.3 g	炭水化物 59.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 33.8 g	炭水化物 70 g	
	6 (金)	牛乳		牛乳			
		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 ビーマン 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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 531 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 15.8 g	炭水化物 74.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 93.2 g	
	9 (月)	牛乳		牛乳			
		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 ポークブイオン(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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 578 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 76.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 98.3 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		
	10 (火)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 548 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 72.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 678 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 19.4 g	炭水化物 92 g	
	12 (木)	牛乳		牛乳			
		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	
		芋天ぷら	さつまいも天ぷら(小麦) サラダ油				揚げ油② 小麦・大豆
		●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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23.4 g	炭水化物 77.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 725 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 25.4 g	炭水化物 90.1 g	
バレンタインデー(14日)	13 (金)	牛乳		牛乳			
		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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 23.4 g	炭水化物 79 g	
	16 (月)	牛乳		牛乳			
		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 パースト プルーンピューレ ウージパウダー	カレーパウダー(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(小学校)	Caたっぷりプレーンオムレツ(たまご・大豆)				
		くがにゆでたまご(中学校)		くがにたまご			
		果物			みかん		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 86.9 g	
旧正月	17 (火)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		県産まぐろカツ	県産まぐろフライ(小麦・大豆) サラダ油				揚げ油③ 小麦・大豆
		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	
		シカムドゥチ		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 15.1 g	炭水化物 95.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 16.9 g	炭水化物 81.8 g	
	18 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 26.8 g	炭水化物 74.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 40.6 g	脂質 32.3 g	炭水化物 88.2 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	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質				
<div>食育の日</div> <div>毎月19日は食育の日</div> <div></div>	19 (木)	牛乳		牛乳						
		ごはん	米							
		魚の人参ソース焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	さわら	人参	シママース				
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜 	花かつお				
		●紅芋しるこ(乳)	紅芋 餅 三温糖	加工乳 小豆		ぬちまーす				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.2 g	炭水化物 101.6 g				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 879 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 25.6 g	炭水化物 126.3 g				
<div>中学3年生リクエスト</div> <div></div>	20 (金)	牛乳		牛乳						
		ごはん	米							
		タコミート	タコライス 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				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 71.8 g				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 23.1 g	炭水化物 90.3 g				
<div>中学3年生リクエスト</div> <div></div>	24 (火)	牛乳		牛乳						
		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				
		アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ (ごま・アーモンド)							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 625 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 22.7 g	炭水化物 78.7 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 91.8 g						
<div>中学3年生リクエスト</div> <div></div>	25 (水)	牛乳		牛乳						
		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	<div>揚げ油④ 小麦・大豆 ・鶏肉</div> <div>中学3年生 のお楽しみ 給食で揚げ 油を使いま す。</div>			
		バンウーソー	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							
		小学6年生と中学3年生のみ、シークワサーソルベがあります。少し早いのですが、ブルーシールさんより卒業祝いとして無償でいただいています。								
		中学3年生は、お楽しみ給食：牛乳の代わりにジョア(乳)、オードブルがつきます。								
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 72.9 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 741 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 24.8 g	炭水化物 100 g						
<div>中学3年生リクエスト</div> <div></div>	26 (木)	牛乳		牛乳						
		ごはん	米							
		もずく丼の具	もずく 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)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 14.5 g	炭水化物 82 g				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 15.8 g	炭水化物 100.3 g				
<div>中学3年生リクエスト</div>	27 (金)	牛乳		牛乳						
		ごはん	米							
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆) サラダ油				<div>揚げ油⑤ 小麦・大豆 ・鶏肉</div>			
		●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)				
		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				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 583 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 75.3 g				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 94.8 g				