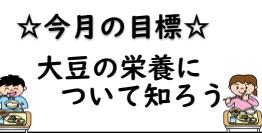


令和7年度年2月給食だより



うるま市立学校給食センター
与勝調理場

TEL: 978-3522

FAX: 978-3555



2月3日の給食は
節分ごんじて

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和え、ミニ
ウインナーをのせて、恵方巻を作っ
ていただきましょう。
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しょう。

大豆パワー
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

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!

まだ寒さが続いているが、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。

節分にまつわる食べ物



※いり大豆・落花生とともに、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)に載せてありますので、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・かにに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。

★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		
(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 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 	牛乳		牛乳			
	酢飯	手巻き きずし	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			
(火)	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	
	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	
(水)	鯖のぬちまーす焼き		さば		酒 ぬちまーす シーカワーサー果汁	
	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	
	牛乳		牛乳			
(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 ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) 花かつお	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		キャベツ 人参 パパイヤ ブロッコリー コーン	醤油(大豆・小麦) 醋(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	
	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
(金)	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	
	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	
	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
(月)	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
	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) 醋(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	
	牛乳		牛乳			
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	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 729 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 26.8 g	炭水化物 92 g	
14 (火) 	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 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
	ブレーンオムレツ(小学校)		Caたっぷりブレーンオムレツ(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	
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 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
	ブレーンオムレツ(小学校)		Caたっぷりブレーンオムレツ(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	
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			
	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		揚げ油③ 小麦・大豆
	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		
	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		
	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		醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす 花かつお
	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉	生姜 にんにく		花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす
	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		
食 育 の 日	19 (木)	牛乳	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	
中学 3年 生リ クエ スト	20 (金)	牛乳	牛乳	牛乳			
		ごはん	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	
中学 3年 生リ クエ スト	24 (火)	牛乳	牛乳	牛乳			
		チキンライス	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	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	
中学 3年 生リ クエ スト	25 (水)	牛乳	牛乳	牛乳			
		ぬちまーすラーメン	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 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				
		小学6年生と中学3年生のみ、シークヮー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	
中学 3年 生リ クエ スト	26 (木)	牛乳	牛乳	牛乳			
		ごはん	米				
		もずく丼の具	三温糖 こめ油 かたくなり粉	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	
	27 (金)	牛乳	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				
		●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	

揚げ油④
小麦・大豆・鶏肉
中学3年生のお楽しみ給食で揚げ油を使います。

揚げ油⑤
小麦・大豆・鶏肉