



うるま市給食センター第二調理場

FAX: 973-1303

TEL: 973-1112



あけましておめでとうございます！今年も、安全で安心な給食を、届けられるよう調理場一同努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。今月は、「全国学校給食週間」があります。戦後の食糧難より、児童の栄養状態が悪化し、様々な国の支援をうけ学校給食が再開しました。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしていきたいと思います。



1月24日~30日は「全国学校給食週間」

食べ物 = 「クスイムン」

沖縄では昔から食べ物を「薬」として、体を健康にするものとして食べており、郷土料理には、健康を守るための先人の知恵が多く入っています。

学校給食では、郷土料理の大切さを知ってほしいと願い、普段から季節や行事に合わせた郷土料理を提供しています。



沖縄郷土料理の特徴

地域でとれる食材を使っている。

豚だしとかつおだしをベースに深いうま味やコクがある。

食材の相性を工夫し、栄養的にもよい。医食同源の考えがある。



アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギーを記入しています。アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの（推奨表示）にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・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・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ※もすく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギーを表示しています。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度 同一の油を使用しています。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。

これらと同じようにあさりにもかきの混入の可能性があるので表示しています。



1食当たりの栄養価 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
日	献立名	黄(ぎ)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					
6日 (水)	牛乳		牛乳						
	黒米ごはん	黒米 精白米							
	お雑煮	煮込み餅	鶏肉	ほうれん草 人参 大根 椎茸	ぬちまーす 花かつお 醤油 (小麦・大豆) みりん				
	鯖のカレー焼き	三温糖	さば	しょうが	カレー粉 みりん 酒 醤油 (小麦・大豆)				
	昆布炒め	ごめ油	昆布 豚肉 高野豆腐 (大豆)	こんにゃく 人参 切干大根	ぬちまーす ポークパイヨン (鶏・豚) みりん 醤油 (小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価		エネルギー	603 kcal	たんぱく質	26.3 g	脂質	15.4 g	炭水化物	86 g

日	献立名	黄(ぎ)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		
7日 (木)	牛乳		牛乳			揚げ ①大豆
	沖縄風七草がゆ	こめ油 押麦 精白米	ツナフレーク 白みそ(大豆) 鶏肉 赤みそ(大豆)	からし菜 だいこん葉 パクチョイ ほうれん草 小松菜 人参 大根	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	おからとしらすのコロッケ	大豆油	おからとしらすのコロッケ(小麦・大豆)			
	こんにゃくの甘辛炒め	こめ油 三温糖	豚肉	いんげん ごぼう こんにゃく にんにく 玉ねぎ 人参 生姜	みりん 七味唐辛子(ごま) 醤油(小麦・大豆)	
	くだもの			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 540 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 71.5 g	
8日 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	豆と穀物のミネストローネ	こめ油 ジャがいも	5種豆と五穀(大豆) 白いんげん豆 白花豆 無塩せきベーコン(豚)	キャベツ セロリー トマト パセリ 玉ねぎ 人参 冬瓜	ケチャップ こしょう トマトソース(大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) ローリエ 豚骨	
	チキンのほちみつ焼き	ほちみつ 三温糖	鶏肉		みりん 醤油(小麦・大豆) 赤ワイン	
	ブロッコリーサラダ	アーモンド 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	コーン ブロッコリー 人参 大根	エッグケアマヨネーズ(大豆) シママース 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 700 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 29.6 g	炭水化物 74.5 g		
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	チムシンジ	ジャがいも	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豚レバー 豚肉	しょうが にんにく ねぎ 人参 大根 椎茸	花かつお 酒	
	いわしの生姜煮		いわし生姜煮(小麦・大豆)			
	野菜のおかか和え	三温糖	ちくわ ツナフレーク 糸けずり	ほうれん草 もやし 人参 白菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 605 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 17.5 g	炭水化物 82.7 g		
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	野菜とベーコンのスープ	ジャがいも	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 無塩せきベーコン(豚)	しめじ パセリ 玉ねぎ 人参 白菜	こしょう シママース チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ 豚骨	
	タコミート	三温糖	そぼろ大豆 牛肉 豚レバー 豚肉	しょうが にんにく ビーマン 玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ チリソース ぬちまーす ピザソース(大豆・りんご) 赤ワイン チリパウダー	
	ポイル野菜			キャベツ 人参		
	スライスチーズ		スライスチーズ(乳)			
一食当たりの栄養価	I補給 - 662 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 21.9 g	炭水化物 85.6 g		
14日 (木)	牛乳		牛乳			
	うちんライス	サラダ油(大豆) 精白米	鶏肉	コーン しめじ あお豆(大豆) 玉ねぎ 人参 木くらげ	カレー粉 ターメリック チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 花かつお シママース	
	厚揚げのアーサあんかけ	でん粉 三温糖	アーサ(えび・かに) 厚揚げ(大豆)	えのき 玉ねぎ 人参	ぬちまーす みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
	もやしのごま和え	ごま ごま油 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	きゅうり ほうれん草 もやし 人参	シママース 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	おさつスティック	おさつスティック				
一食当たりの栄養価	I補給 - 570 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 20 g	炭水化物 73.1 g		

タコライスにして食べてね♪

日	献立名	黄(ぎ)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		
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン	ごま油 こめ油 ラーメン (小麦・大豆)	なると(大豆) 赤みそ(大豆) わかめ 豚肉 白みそ(大豆)	にんにく もやし 人 参 しょうが 竹の子 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨ ン(鶏・豚) みりん ローリエ 花かつお 酒 豚骨	
	ひとくち桃マン	ひとくち桃マン (小麦・大豆)				
	厚揚げの中華炒め	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆) 豚肉	にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 木くらげ	オイスターソース シママース 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 581 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.1 g	炭水化物 71.3 g	
18日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
	白菜と油揚げのみそ汁		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 油揚げ(大豆)	人参 大根 長ねぎ 白 菜	花かつお	
	魚のしょうが焼き	三温糖 水あめ	まぐろ	しょうが	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	じゃがいも炒め	こめ油 じゃがいも	豚肉	コーン ピーマン 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 567 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 10.7 g	炭水化物 86.4 g		
19日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	コーンと卵の中華スープ	でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵	クリームコーン コーン 玉ねぎ	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	焼き餃子		ぎょうざ(小麦・豚・大 豆)			
	ごぼうのチンジャオ ロース	ごま ごま油 こめ油 でん粉	豚肉	ごぼう たけのこ にんにく ピーマン 人参 赤ピーマン 木くらげ	オイスターソース ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 578 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 15.1 g	炭水化物 84.1 g		
20日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッパパン	コッパパン(小麦・乳・ 大豆)				
	野菜のクリーム煮	こめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) マカロニ(小麦) 小麦粉	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	セロリー マッシュルー ム 玉ねぎ 人参 白菜	こしょう チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす ワイン 豚骨	
	魚のトマトソース焼き	三温糖	たら	にんにく 玉ねぎ	トマトケチャップ トマトソース(大豆)	
	インゲンのソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚)	いんげん コーン こんにゃく 玉ねぎ 人参	こしょう シママース 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 656 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 23.3 g	炭水化物 75.6 g		
21日 (木)	牛乳		牛乳			
	ひじきご飯	サラダ油(大豆) 精白米	ちきあげ(大豆) ひじき 大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	あお豆(大豆) 人参 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨ ン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小 麦・大豆) シママース	
	かぼちゃの天ぷら	サラダ油(大豆)		かぼちゃの天ぷら (小麦)		
	根菜の和風マヨネーズ 和え	ごま 三温糖 練りごま	紅麴ハム(豚・大豆)	きゅうり ごぼう れんこん 人参 小松菜	エッグケアマヨネーズ(大 豆) シママース 醤油 (小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 615 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 77.9 g		

揚げ
②小麦・
大豆

日	献立名	黄(ぎ)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		
22日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	チキンカレー	こめ油 ジャガイモ マーガリン(乳・大豆) 小麦粉	鶏肉 そぼろ大豆 脱脂粉乳 豚レバー 白花豆 白いんげん豆	かぼちゃ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 しょうが	ウスターソース カレール ウ(小麦・大豆・豚・鶏 牛)カレー粉 チャツネ (りんご) めちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
	ゼリー入りフルーツ ミックス		リンゴゼリー (りんご)	ナタデココ パイン み かん 黄桃		
一食当たりの栄養価		I礼 [†] - 681 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 101.2 g	
25日 (月)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	もちきび 精白米				
	根菜みそ汁	じゃがいも 里芋	赤みそ(大豆) 白みそ (大豆) 鶏肉 豆腐 (大豆)	ごぼう ねぎ 人参 しょうが 大根	花かつお	
	魚の塩焼き		さば		めちまーす	
	焼きのり 梅干し		焼きのり		梅干し	
一食当たりの栄養価		I礼 [†] - 609 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.4 g	炭水化物 78.1 g	
26日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	魚そうめんともずくの汁		もずく(えび・かに) 魚そうめん	小松菜 人参 しょうが 冬瓜	シママース めちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 醤油 (小麦・大豆)	揚げ ③小麦・ 大豆
	マグロカツフライ	大豆油	まぐろカツ (小麦・大豆)			
	チヂミーイリチー	大豆油	豚肉	こんにゃく にんにく葉 玉ねぎ 人参 金美人参 大根 木耳	めちまーす ポークフィヨ ン(鶏・豚) 醤油(小 麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I礼 [†] - 604 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 16.6 g	炭水化物 81.6 g	
27日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	県産和牛のすき焼き煮	こめ油 三温糖	県産和牛 焼き豆腐(大豆)	にんにく こんにゃく ほうれん草 人参 長ね ぎ 椎茸 白菜	めちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	県産厚焼き卵		厚焼きたまご(卵・小 麦・大豆)			
	セイカのごまみそ和え	三温糖 練りごま	いか 甘口白みそ(大 豆) 白みそ(大豆)	ほうれん草 もやし 小 松菜 人参 大根	シママース 醤油(小麦・ 大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I礼 [†] - 892 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 47.8 g	炭水化物 77.8 g	
28日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	イナムドッチ		甘口白みそ(大豆) 白み そ(大豆) 黄かまぼこ (大豆) 厚揚げ(大 豆) 豚肉	こんにゃく 椎茸	花かつお 豚骨	
	ミヌダル	三温糖	ごま 豚肉	しょうが	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒	
	チキナーイリチー	こめ油 湿麩(小麦)	ちきあげ(大豆) 豚肉	からし菜 もやし 人参 木くらげ	こしょう シママース 醤油(小麦・大豆)	
くだもの			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価		I礼 [†] - 623 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21 g	炭水化物 77.6 g	
29日 (金)	牛乳		牛乳			
	クープシューシー	サラダ油(大豆) 精白米	昆布 豚肉 白かまぼこ (大豆)	ねぎ 人参 椎茸	めちまーす ポークフィヨ ン(鶏・豚) みりん 花 かつお 酒 醤油(小麦・ 大豆) シママース	揚げ ④小麦・ 大豆
	スルルー小の唐揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油	きびなご		こしょう シママース	
	ミミガーの酢みそあえ	三温糖	白みそ(大豆) 甘口白み そ(大豆) 豚ミミガー	きゅうり もやし 人参 大根	シママース 酢(小麦)	
	サーターアングギー	サーターアングギー(小 麦・卵)				
一食当たりの栄養価		I礼 [†] - 623 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 79.5 g	