



1月給食だより

うるま市津堅学校給食調理
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005



あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。



食べ過ぎを防ぐコツ



<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p> 	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> 	<p>調味料を使い過ぎ ない</p> 	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。



<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> 	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>なすな はこべら すすな せり ごぎょう ほとけのぞ すずしろ</p> 
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> 	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> 

★給食では、「(株)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。

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(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 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	お雑煮	白玉団子	かまぼこ	しいたけ,しょうが,だい こん,みつば,小松菜	しょうゆ,ぬちまーす, みりん,花かつお,昆布だし, 料理酒	
	松風焼き	ごま,パン粉	たまご,鶏ひき肉,白みそ			
	紅白なます	オリーブ油,三温糖		だいこん,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,酢	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 592 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 12.3 g	炭水化物 90.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 704 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 13.2 g	炭水化物 111.6 g		
7 (木)	牛乳		牛乳			
	沖縄風七草そうすい	こめ,むぎ	ツナ	カブの葉,だいこん葉,ね ぎ,よもぎ,小松菜,水菜	しょうゆ,ぬちまーす,花 かつお	
	ラフテー	三温糖	豚肉	しょうが	しょうゆ,料理酒	
	昆布和え	三温糖	しらす,細切昆布	キャベツ,きゅうり,はく さい	しょうゆ,ぬちまーす	
	サーターアングギー	グラニュー糖,こめ油,サ ラダ油,小麦粉	たまご,牛乳		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 34.3 g	炭水化物 59.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 836 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 44.6 g	炭水化物 72.9 g		
8 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン				
	野菜とミートボールのクリーム煮	こめ油,じゃがいも,マー ガリン,小麦粉	ミートボール,生クリー ム,大豆	しめじ,にんじん,はくさ い	こしょう,ぬちまーす,ホ ワイトルウ	
	温野菜サラダ			カリフラワー,コーン,ブ ロccoli	こしょう,ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 22.7 g	炭水化物 75.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 690 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 25.5 g	炭水化物 88.4 g		
12 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	親子丼	こめ油,三温糖	たまご,鶏肉	しいたけ,とうみょう,に んじん	こしょう,しょうゆ,ぬち まーす,みりん,花かつお, 料理酒	
	すまし汁		わかめ,豆腐	だいこん	しょうゆ,ぬちまーす,花 かつお	
	もずくの酢の物	グラニュー糖	もずく	きゅうり	ぬちまーす,花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 14.4 g	炭水化物 89 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 15.7 g	炭水化物 110 g		
13 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	シーフードカレー	こめ油	あさり,イカ墨	にんじん,マッシュルーム	ウスターソース,カレール ウ,カレー粉,ケチャップ, 鶏ガラ,料理酒	
	スイートポテトサラダ	さつまいも,マヨネーズ	ウインナー	あお豆,コーン	こしょう,ぬちまーす	
	くだもの			ネーブル		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 614 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 94 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 735 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 18.5 g	炭水化物 115.7 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		
14 (木)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン	中華めん	わかめ,赤みそ,豚肉,白みそ	きくらげ,コーン,しょうが,にんじん,にんにく,もやし,竹の子,長ねぎ	花かつお	
	青菜のしらす和え	三温糖	糸けずり	キャベツ,にんじん,小松菜	しょうゆ,みりん,酢	
	ゴマポテト	ごま,じゃがいも,三温糖,大豆油			ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 666 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 99 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 659 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 16.9 g	炭水化物 92.7 g	
15 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	鶏肉のすまし汁		とりむね	こねぎ,しょうが,とうが,にんじん	シママース,しょうゆ,花かつお,料理酒	
	マグロの竜田揚げ	小麦粉,調合油	まぐろ	しょうが	しょうゆ,ぬちまーす	
	白菜のごま和え	ごま,三温糖		はくさい,小松菜	しょうゆ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 603 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 16 g	炭水化物 82.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 732 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 17.8 g	炭水化物 101.5 g		
18 (月)	牛乳		牛乳			
	トマトリゾット	こめ,こめ油,無塩バター	鶏肉	グリーンピース,にんじん	こしょう,チキンコンソメ,デミグラスソース,ぬちまーす,料理酒	
	鶏むね肉のカレーチーズ焼き	でん粉,マヨネーズ,小麦粉	パルメザンチーズ,鶏肉		カレー粉	
	ビーンズサラダ	マヨネーズ,三温糖	チーズ,ミックスビーンズ	あお豆,キャベツ,きゅうり	ぬちまーす,りんご酢,レモン果汁	
	バナナ			バナナ		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 614 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 21.8 g	炭水化物 74.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 803 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 24.8 g	炭水化物 105.1 g		
19 (火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	あわ,こめ				
	魚汁		ホキ,豆腐,白みそ,麦みそ	だいこん,にんじん	花かつお	
	豆腐チャンプルー	調合油	豆腐,豚肉	キャベツ,だいずもやし,にら,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす	
	くだもの			キウイフルーツ 生		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 647 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 19.9 g	炭水化物 82.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 765 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 101.7 g		
20 (水)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	こめ,黒米				
	イナムドゥチ	こんにゃく	かまぼこ,みそ,豚骨,豚肉	しいたけ	ぬちまーす,花かつお	
	千切りイリチー	こめ油,三温糖	細切昆布,豚肉	にら,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,料理酒	
	手作りムーチャー	グラニュー糖,もち粉,紅イモペースト,小麦粉				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 628 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 12.1 g	炭水化物 104.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 795 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 13.1 g	炭水化物 138.4 g		
21 (木)	牛乳		牛乳			
	たまごチャーハン	ごま油,こめ,こめ油,むぎ	たまご,豚肉	きくらげ,こねぎ,にんじん,にんにく,竹の子	こしょう,ぬちまーす,料理酒	
	中華スープ		豆腐	えのき,ほうれん草,長ねぎ	こしょう,しょうゆ,チキンコンソメ,鶏ガラ	
	春巻き	春巻き				
	3色野菜の中華和え	ごま,ごま油,三温糖		きゅうり,だいこん,赤パプリカ	しょうゆ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 632 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 23.3 g	炭水化物 83.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 776 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 25 g	炭水化物 112.5 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			
全国 学校給食 週間	22 (金) フランス	牛乳		牛乳			
		セサミトースト	グラニュー糖,ごま,すり ゴマ黒,マーガリン,食パ ン	ごま			
		ポトフ	じゃがいも	牛肉	にんじん	チキンコンソメ,ぬちまー す	
		ブロッコリーのキッシュ	こめ油,じゃがいも	たまご,ナチュラルチー ズ,生クリーム,豆腐,無添 加ベーコン	しめじ,ブロッコリー	こしょう,チキンコンソ メ,ぬちまーす	
		キャロットラペ	はちみつ,三温糖		アスパラ,にんじん,パセ リ	マスタード,酢	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 34.3 g	炭水化物 73.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 843 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 39.2 g	炭水化物 85.6 g	
25 (月) ポリネシア	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,むぎ					
	カレモア	小麦粉	鶏肉	ココナッツ,しょうが,に んじん,にんにく,赤パプ リカ	カレールウ,しょうゆ,ぬ ちまーす,木戸中華料理の 素		
	プアア	ごま,ごま油,三温糖	ぶたロース	しょうが,にんにく,パイ ン缶	しょうゆ,ぬちまーす,み りん		
	ハワイアンサラダ	三温糖	無添加ハム	キャベツ,きゅうり,にん じん,パイン缶	ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 730 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 25.7 g	炭水化物 93.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 876 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 29.8 g	炭水化物 115.3 g		
26 (火) イギリス	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン					
	スコッチブロス	じゃがいも	鶏肉,無添加ベーコン	かぶ,にんじん	押麦,こしょう,チキンコ ンソメ,ぬちまーす		
	スコッチエッグ	パン粉,小麦粉	たまご,牛ひき肉,卵,豚レ バー		ウスターソース,ケチャッ プ,こしょう,ナツメグ,ぬ ちまーす		
	ゆでキャベツ			キャベツ,にんじん	ぬちまーす		
	イチゴジャム	イチゴジャム					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 25.3 g	炭水化物 79.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 756 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 26.5 g	炭水化物 89.1 g			
27 (水) 日本	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,むぎ					
	もずくのすまし汁		もずく	かいわれだいこん	しょうゆ,ぬちまーす,花 かつお		
	さばの味噌煮		さば	しょうが	しょうゆ,みりん,花かつ お		
	おから和え	三温糖	おから	しいたけ,にんじん,小松 菜	しょうゆ,ぬちまーす,花 かつお		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 16.5 g	炭水化物 81.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 20.3 g	炭水化物 100.9 g		
28 (木) 中華	牛乳		牛乳				
	焼きビーフン	ごま油	豚肉	きくらげ,キャベツ,しい たけ,にら,にんじん	しょうゆ,木戸中華料理の 素,料理酒		
	中華コーンスープ	こめ油,でん粉	たまご,鶏肉,豆腐	にんじん,パセリ	こしょう,シママース,花 かつお		
	手作り肉まん	ごま油,こめ油,三温糖,小 麦粉,強力粉	豚肉	しょうが,長ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす, ベーキングパウダー,料理 酒		
	みかん			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20 g	炭水化物 81.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 695 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 92.1 g		
29 (金) トルコ	牛乳		牛乳				
	ピタパン	ピタパン					
	バブチュチョルバス		無添加ベーコン	コーン,にんじん,パセリ	チキンコンソメ,ぬちまー す,鶏ガラ		
	ケバブ			キャベツ,にんにく,パイ ン缶	ケチャップ		
	マッシュポテト	じゃがいも,無塩バター	生クリーム	パセリ	こしょう,ぬちまーす		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイン缶,バナナ,みかん 缶,もも缶			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 558 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.6 g	炭水化物 70.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 75.9 g			