



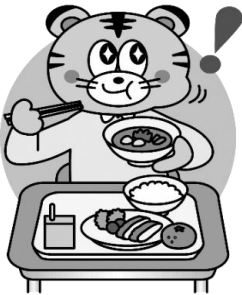
1月給食たより



あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では黙食を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



苦手な物にも「トライ」しよう!



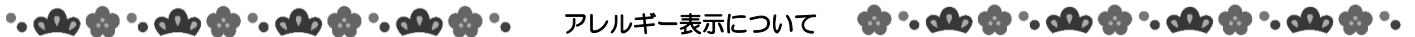
皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

学校給食週間の献立♪

- ☆24日(月)・・・フーイリチーに使う卵は、うるま市徳森養鶏場のくがに卵です。
- ☆25日(火)・・・うるま市にあるブティファールの、みほそまんじゅうが出ますよ。
- ☆26日(水)・・・宮城島で育てられた黄金芋をスープにして提供します。
- ☆27日(木)・・・給食に出る麺は、うるま市にある、まるいし製麺さんが作ってくれているんですよ。
- ☆28日(金)・・・勝連産のもずく100%! おいしいもずく丼が登場します。

学校給食週間では
うるま市をたくさん
味わいましょう♪



アレルギー表示について

- ★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
- 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。

表示義務(7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨(21品目)	いくら・キウイ・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

- ★海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)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。
- ★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。
- ★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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
5日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	イナムドッチ	ねりごま	豚肉 白みそ(大豆) かたかまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークフィオン(豚)	
	ミヌダル	三温糖 黒ねりごま 黒すりゴマ	豚ロース		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす	
	スンシー入りイリチー	三温糖 米油	豚肉 細切昆布 ちきあげ(大豆)	にんじん スンシー 角切り大根 こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお	
一食当たりの栄養価		エネルギー 757 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 28 g	炭水化物 91.1 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		
6日 (木)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
	豆と穀物のチャウダー	五穀米 ジャがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	五種豆と五穀(大豆) 鶏肉 ベーコン(豚) 白花豆パースト 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ セロリ ブロccoli マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく チキンブイオン(鶏) カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏) ぬちまーす	
	チーズオムレツ	チーズオムレツ(卵・乳・小麦・大豆)				
	ツナサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ツナ	だいこん こまつな にんじん コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ソークワ-果汁 りんご酢(りんご)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 764 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 28.5 g	炭水化物 90 g	
7日 (金)	牛乳		牛乳			
	七草ジュース	米 押麦	豚肉 ツナ	からしな 大根 ほうれん草 だいこん葉 白菜 にんじん 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚)	
	きんぴらごぼう	三温糖 白ごま ごま油 米油	牛肉 ちきあげ(大豆)	ごぼう こんにゃく にんじん いら しょうが きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお	
	魚の黄金焼き	マヨネーズ(たまご・大豆・ りんご) 三温糖	赤魚切り身 白みそ(大豆)		ぬちまーす こしょう ウッチン粉	
	たんかんおもち	たんかんおもち (小麦・卵・乳・大豆・アーモンド)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 545 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 22.4 g	炭水化物 57.2 g	
11日 (火)	牛乳		牛乳			
	小豆入り炊き込みご飯	米 米油	鶏肉 あすき ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	にんじん ごぼう 青ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚)	
	お雑煮	煮込み餅	鶏肉	にんじん だいこん こまつな しいたけ	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	さんまかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン煮 (小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 747 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 26.4 g	炭水化物 93.1 g	
12日 (水)	牛乳		牛乳			
	ピピンバ	米 無圧パン麦 三温糖 ごま油	牛肉 豚肉		おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) トマトジャ ソウダ(小麦・ごま・大豆)	
		ごま油 白ごま	錦糸卵	もやし にんじん こまつな ぜんまい	しょうゆ(小麦・大豆)	
	春雨スープ	はるさめ でん粉	鶏肉 ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ 長ねぎ 生姜 きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 料理酒(小麦) オリーブ(鶏) ぬちまーす	
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 741 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 18.2 g	炭水化物 107.2 g	
13日 (木)	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
	白菜シチュー	ジャがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳	人参 白菜 玉ねぎ マッシュルーム セロリ ブロッコリー コーン	ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏) 白ワイン	
	ホキのトマトソース焼き		ホキ切り身 チーズ(乳)	たまねぎ	ぬちまーす こしょう トマト(大豆) ケチャップ パセリ粉	
	くだもの			黄桃缶(もも)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 780 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 27.2 g	炭水化物 94.7 g	
14日 (金)	牛乳		牛乳			
	すき焼きうどん	うどん(小麦) 三温糖	豚肉 油揚げ(大豆)	にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ はくさい しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚)	
	芋のごま天ぷら	さつまいも 小麦粉 黒ごま 大豆油	たまご		ぬちまーす	揚げ油① ◎大豆
	苦菜の白和え	三温糖 ごま油	沖縄豆腐(大豆) ツナ	にがな にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	さくらゼリー	さくらゼリー				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 563 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.4 g	炭水化物 71.8 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		
17日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	あさりの中華スープ	でん粉	あさり 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐(大豆)	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ	料理酒(小麦) 花かつお チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	鶏肉とカシューナッツの炒め	でん粉 大豆油 カシューナッツ 三温糖 米油 ごま油	鶏肉	にんじん ピーマン 大根 玉ねぎ くわい ヤングコーン	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) オイスターソース(大豆) おろしにんにく 七味唐辛子(ごま)	揚げ油② ◎大豆 ◎小麦 ◎卵 ◎ごま
	焼売	焼売(小麦・大豆・鶏・豚)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 753 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 105.2 g	
18日 (火)	牛乳		牛乳			
	あみパン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
	グリーンスープ	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	鶏肉 白花豆ペースト 生クリーム(乳)	にんじん たまねぎ セロリ パセリ 裏ごしグリーンピース マッシュルーム	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	麩と鶏肉のナゲット	麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
	パパイヤサラダ	ソーザラダレツツク(たまご・乳・大豆・りんご) イタリアドレッシング(たまご・小麦・大豆・豚・りんご) 白ごま 三温糖		パパイヤ 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	I補給 - 657 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 88 g	
19日 (水)	牛乳		牛乳			
	里芋ごはん	米 里芋 米油	鶏肉 油揚げ(大豆)	青豆(大豆) にんじん しいたけ ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
	ほかほか汁	でん粉	鶏肉	大根 にんじん 生姜 長ねぎ ほうれんそう れんこん	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	魚のホイル焼き		鮭切り身 無塩バター(乳)	しめじ えのきたけ 青ねぎ	ぬちまーす こしょう おろしにんにく 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 662 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 16.9 g	炭水化物 91.1 g	
20日 (木)	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	米 五穀米				
	豚バラと大根の煮物	三温糖 米油	豚バラ肉 沖縄豆腐(大豆)	大根 人参 いんげん しょうが こんにゃく	花かつお 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	さばのごま醤油かけ	三温糖 でん粉 白すりごま	さば切り身		ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	梅干し			梅干し		
	くだもの			いちご(予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 861 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 36.1 g	炭水化物 98.7 g		
21日 (金)	牛乳		牛乳			
	チキンカレーライス	米				
		じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ かぼちゃ	おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	ゆでたまご		たまご			
	海藻サラダ	胡麻ドレッシング (小麦・ごま・大豆) 三温糖	海藻ミックス	きゅうり だいこん にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 824 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 26.6 g	炭水化物 112.9 g	
24日 (月)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	にんにく にんじん しいたけ にんにく葉	料理酒(小麦) 花かつお	
	フーイリチー	湿麩(小麦) 米油	たまご 豚肉 ウインナー(豚)	キャベツ にんじん いら たまねぎ もやし	ぬちまーす シママース こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	ちりめんふりかけ	白ごま 黒ごま 三温糖	チリメン 青のり粉 糸けすり		ゆかり粉 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			クガニ(予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 767 kcal	たんぱく質 39.3 g	脂質 18 g	炭水化物 109.4 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		
25日 (火)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 米油	豚肉 ちきあげ(大豆) ひじき	にんじん 青ねぎ ごぼう しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 花かつお ぬちまーす	
	うちなーみそ汁		沖縄豆腐(大豆) 豚バラ肉 ウインナー(豚) たまご 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん たまねぎ だいこん	花かつお	
	ちくわのアーサ焼き	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	ちくわ アーサ		しょうゆ(小麦・大豆)	
	みほそまんじゅう	みほそまんじゅう (小麦・乳・卵・ごま)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 814 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 27 g	炭水化物 109.2 g	
26日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
	黄金芋のクリームスープ	黄金芋 じゃがいも 黄金芋ペースト 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	ベーコン(豚) 鶏肉 白花豆ペースト 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	にんじん たまねぎ セロリ しめじ パセリ	チキンパイオン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	県産まぐろのバジル焼き	オリーブ油	県産まぐろ		ぬちまーす こしょう おろしにんにく 白ワイン パセリ粉 バジル粉	
	ハンダマのサラダ	イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚・ りんご) コールスロードレッシング (たまご・大豆) 白ごま	ツナ	ハンダマ きゅうり にんじん もやし コーン	ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I補給 - 809 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 27.4 g	炭水化物 101.5 g		
27日 (木)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	沖縄そば麺(小麦・大豆)				
		三温糖 米油	豚肉 かまぼこ(大豆)	青ねぎ しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお ポークパイオン(豚)	
	にんにく葉炒め	米油	豚肉	にんにく葉 金美人参 にんじん こんにゃく もやし	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす キド中華(小麦・乳・ 大豆・牛・豚・鶏)	揚げ油③ ◎大豆 ◎小麦 ◎卵 ◎ごま ◎鶏
	ししゃもフライ	大豆油	ししゃもフライ (小麦・大豆)			
	くだもの			たんかん(予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 651 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 78 g		
28日 (金)	牛乳		牛乳			
	勝連もずく丼	米 無圧パン麦				
		三温糖 米油 でん粉	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉 錦糸卵	たまねぎ にんじん こまつな	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) トウバンジャン ぬちまーす こしょう 花かつお	
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお	
	くがに卵焼き	米油	沖縄豆腐(大豆) たまご 鶏ささみ	にんじん ほうれん草 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
一食当たりの栄養価	I補給 - 692 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 101.1 g		
31日 (月)	牛乳		牛乳			
	ココア揚げパン	給食パン (小麦・乳・大豆) 三温糖 大豆油	脱脂粉乳		ココア(大豆)	揚げ油① ◎大豆
	野菜とチキンのトマト煮	じゃがいも 三温糖 米油 でん粉	鶏肉 白いんげん豆	にんじん たまねぎ しめじ なす ブロッコリー トマト缶 トマトジュース	おろしにんにく こしょう ケチャップ 赤ワイン しょうゆ(小麦・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) 丼ツツ(鶏) ぬちまーす	
	ビーンズサラダ	胡麻ドレッシング (小麦・ごま・大豆) 三温糖	ミックスビーンズ 白いんげん豆 ツナ	きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
一食当たりの栄養価	I補給 - 720 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 100.6 g		