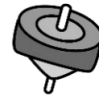




1月給食だより







あけましておめでとうございます

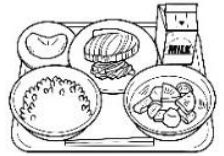


楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

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>
---	--	--	--



全国学校給食週間 1月24日～30日

全国学校給食週間は、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。それにちなんで与勝給食センターでは、1月25日(月)～29日(金)の給食に、沖縄の郷土料理や地場産物を活用した献立を提供します。それぞれの献立については、当日の給食時間の放送で詳しく説明するので、この機会に、給食のこと、沖縄のことなどをたくさん学んでくださいね。

- ◎25日(月)→フーチバー・ジュシーなどが出ます。(フーチバーってどんな野菜?)
- ◎26日(火)→チムシンジ、フーイリチーなどが出ます。(シンジ?イリチー?どんな料理?)
- ◎27日(水)→ンジャンスーナーなどが出ます。(ンジャンって何の野菜?スーナーってどんな料理?)
- ◎28日(木)→ハンダマとセーカのごまサガなどが出ます。(ハンダマ・セーカってどんな食材が知ってる?)
- ◎29日(金)→にんにく葉炒めなどが出ます。(にんにく葉ってどんな野菜が知ってる?)

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

※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび、かのに混入の可能性があるので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。
 - ★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

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 (水)	牛乳		牛乳			
	赤米ごはん	米 赤米				
	イナムドゥチ		豚肉 かまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) ピ・ナツパター(落花生・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚) ぬちまーす	
	千切りイリチー	三温糖 米油	豚肉 刻み昆布 ちきあげ(大豆)	角切り大根 こんにゃく	料理酒(小麦) しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	ミヌダル	三温糖 黒すりゴマ 黒ねりごま	豚肉		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1人分 - 721 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 93.1 g	
7日 (木)	牛乳		牛乳			
	七草ジュージー	米 押麦 米油	豚肉 ツナ	からしな 大根 ほうれん草 大根葉 白菜 人参 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	紅芋きんとん	紅芋 三温糖 グラニュー糖	白花豆 ^ハ -スト 脱脂粉乳		ぬちまーす	
	もずくチキアギ	三温糖 でん粉 大豆油(大豆)	もずく(えび・かに) 沖縄豆腐(大豆) すり身(大豆) たまご	にら にんじん ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油 ^① ◎大豆
		一食当たりの栄養価	1人分 - 500 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 14.2 g	炭水化物 70.7 g
8日 (金)	牛乳		牛乳			
	小豆入り炊き込みご飯	米 米油	鶏肉 あずき 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) 料理酒(小麦) みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	お雑煮	煮込み餅	鶏肉	にんじん 大根 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	
	さばの幽館焼き	三温糖	さば切り身	ゆず皮	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ゆずの華	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 765 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 24.6 g	炭水化物 98.6 g
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ポテトときのこの クリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	ベーコン(豚) 鶏肉 白花豆 ^ハ -スト 脱脂粉乳 牛乳	にんじん 玉ねぎ セロリ しめじ パセリ コーン マッシュルーム	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	彩り野菜のサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 赤 ^ハ パ ^ハ 苜 きゅうり 大根	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす	
	オムレツ		オムレツ (たまご・大豆・鶏)			
	一食当たりの栄養価	1人分 - 651 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 26.6 g	炭水化物 77.6 g	
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	おでん	じゃがいも 三温糖	豚肉 つくね(小麦・ 鶏・大豆) ちくわ 結び昆布 厚揚げ(大豆) うすら卵	大根 にんじん 小松菜 こんにゃく	昆布だし 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦)	
	キャベツの梅酢和え	白すりごま 三温糖	ツナフレーク 糸けすり	キャベツ きゅうり もやし にんじん 梅肉(りんご・大豆)	特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
	焼きししゃも		ししゃも			
	一食当たりの栄養価	1人分 - 667 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 94.8 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		
14日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中華スープ	でん粉 ごま油(ごま)	絹ごし豆腐(大豆) ベーコン(豚)	にんじん 白菜 きくらげ 椎茸 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	ブルコギ	三温糖 ごま油(ごま) はるさめ でん粉	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽 たけのこ	おろしにんにく おろし生姜 料理酒(小麦) みりん しょうゆ (小麦・大豆) 1/2ツツ(大豆) シママース ぬちまーす	
	イカの小判焼き	イカの小判焼き (いか・大豆)				
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 609 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 14.5 g	炭水化物 91.2 g	
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	カラフルピラフ	米 米油	鶏肉 ベーコン(豚)	にんじん 玉ねぎ 青豆(大豆) ピーマン 赤ピーマン コーン	白ワイン おろしにんにく 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)	
	トマトと卵のスープ		鶏肉 ベーコン(豚) たまご	トマト缶 にんじん 玉ねぎ 冬瓜 パセリ えのき	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	
	さつま芋のチーズ焼き	さつま芋 三温糖	チーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 710 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 20.1 g	炭水化物 103.9 g	
18日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	のっぺい汁	里芋 でん粉	鶏肉	大根 にんじん ねぎ 生姜 ごぼう こんにゃく 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば) ぬちまーす	
	豚肉豆腐	米油 三温糖	豚肉 沖縄豆腐(大豆)	にんじん しめじ 長ねぎ 糸こんにゃく いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす 花かつお	
	大根葉ふりかけ	三温糖 白ごま	しらす干し(えび・かに) 刻み昆布 糸けすり	だいこん葉	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 特濃酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	I礼キ - 626 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 14.9 g	炭水化物 88.8 g		
19日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	キャロットスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉 白花豆ペースト 生クリーム(乳)	裏ごし人参 にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ 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)	
	ブロッコリーの ごまサラダ	白ごま 三温糖 胡麻ドレッシング (小麦・ごま・大豆)		ブロッコリー きゅうり にんじん 大根	シークワーサー果汁	
	ホキの香草焼き	オリーブ油	ホキ切り身	バジル粉	ぬちまーす こしょう 白ワイン おろしにんにく	
一食当たりの栄養価	I礼キ - 627 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 24 g	炭水化物 72.9 g		
20日 (水)	牛乳		牛乳			
	あんかけ焼きそば	中華めん(小麦・大豆) 米油 ごま油(ごま) でん粉	豚肉	しょうが 白菜 人参 玉ねぎ パクチョイ たけのこ しいたけ	おろしにんにく 料理酒(小麦) みりん ぬちまーす オスターソース(大豆) 木戸中華(小 麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚)	
	カクテキ	はちみつ 三温糖	糸けすり	だいこん きゅうり	おろしにんにく(りんご・いか・ 大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油② ◎大豆 ◎卵 ◎小麦 ◎えび ◎かに
	揚げ春巻き	大豆油(大豆)	春巻き(小麦・大豆・豚)			
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 628 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.3 g	炭水化物 85 g	
21日 (木)	牛乳		牛乳			
	深川飯	米 米油	豚肉 あさり 油揚げ(大豆)	ごぼう にんじん 青ねぎ	花かつお ホーワ(豚) しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) ぬちまーす	
	野菜のごまみそ汁	白すりごま	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 小松菜 キャベツ もやし	花かつお	
	ちくわのわさび焼き	マヨネーズ(たまご・大豆・ りんご)	ちくわ		しょうゆ(小麦・大豆) わさび粉	
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 681 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.8 g	炭水化物 88.8 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		
22日 (金)	牛乳		牛乳			
	チキンカレーライス	米 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト	玉ねぎ 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 加-ル(小麦・大豆・牛・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) オリーブ(鶏) ぬちまーす	
	フルーツヨーグルト	カラフルボール(大豆)	ヨーグルト(乳)	みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも) バナナ		
	一食当たりの栄養価	1食あたり - 762 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 121.1 g	
25日 (月)	牛乳		牛乳			
	フーチバー・ジュース	米 米油	豚肉 油揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)	よもぎ にんじん ごぼう しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ホ-ク(豚) 料理酒(小麦)	
	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	
	さばの黒糖生姜焼き	黒糖 はちみつ	さば切り身		おろし生姜 しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦)	
一食当たりの栄養価	1食あたり - 744 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 26.3 g	炭水化物 91.6 g		
26日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 赤みそ (大豆) 白みそ(大豆)	にんにく にんじん 椎茸 にんにく葉	花かつお みりん 料理酒 (小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	ふーいりちー	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 にら たまねぎ もやし	ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) シママース こしょう	
	くだもの			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価	1食あたり - 702 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 98.8 g		
27日 (水)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	沖縄そばめん (小麦・大豆) 三温糖 米油	豚肉 かまぼこ(大豆)	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 ポークフィヨン(豚)	
	ンジャンスーナー	三温糖 ごま油(ごま)	沖縄豆腐(大豆) ツナフレーク	にがな にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	黒糖アガラサー	強力粉 粉黒糖	加工牛乳		ベーキングパウダー 重曹	
一食当たりの栄養価	1食あたり - 668 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 18.2 g	炭水化物 88.4 g		
28日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	鶏肉とパイアの トマト煮	じゃがいも 三温糖 でん粉 米油	鶏肉 白いんげん豆	パイアヤ にんじん 玉ねぎ 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 クチャップ 赤ワイン しょうゆ(小麦・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす	
	ハンダマとセイイカ のごまサラダ	白すりごま 胡麻ドレッシング (小麦・ごま・大豆) 三温糖	セイイカ	ハンダマ きゅうり にんじん 大根	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
くだもの			パイン缶(予定)			
一食当たりの栄養価	1食あたり - 600 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 17.3 g	炭水化物 83 g		
29日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦そうすい	無圧パン麦	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しめじ 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚) ぬちまーす	
	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 木戸中華(小麦・乳・ 大豆・牛・豚・鶏)	揚げ油⑤ ◎大豆 ◎卵 ◎小麦 ◎えび ◎かに ◎豚
	県産まぐろカツ	大豆油(大豆)	県産まぐろカツ (小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価	1食あたり - 453 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 16 g	炭水化物 53.3 g		