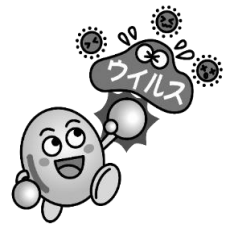




2月給食だより



寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

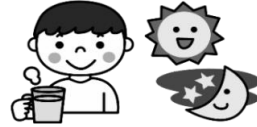
冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前

食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後

のどが渇く前に！

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、かにの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(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 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		
1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(大豆)	脱脂粉乳		ココア(大豆)	揚げ油① ◎大豆
	トマトクリームシチュー	じゃがいも とうもろこし(小麦) マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 米油	鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳 加工乳	たまねぎ にんじん パセリ しめじ トマトペースト	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	いんげんのごまサラダ	白ごま 白すりごま 胡麻ドレッシング(小麦・ごま・大豆) 三温糖		いんげん きゅうり にんじん コーン	シークワサー果汁 ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		1杯 [※] - 771 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 29.6 g	炭水化物 98.8 g	
2日 (火)	牛乳		牛乳			
	人参ごはん	米 米油 白ごま	鶏肉 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	にんじん 生姜 ごぼう 青豆(大豆)	花かつお 絆ブ(仔鶏) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす	
	いわしのつみれ汁		いわしつみれ (たまご・小麦・魚介類)	にんじん 大根 長ねぎ 生姜 たけのこ 椎茸	料理酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば)	
	おから茶巾	おから茶巾(たまご・小麦・大豆・やまいも)				
	節分豆		節分豆(大豆)			
一食当たりの栄養価		1杯 [※] - 694 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 90.4 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		
3日 (水)	牛乳		牛乳			
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) 米油 三温糖	豚肉 ちきあげ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 生姜 長ねぎ 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 升(鶏) 花かつお	
	ひじきのツナ和え	三温糖 白すりごま ごま油(ごま)	ひじき ツナ	きゅうり にんじん もやし	特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油② ◎小麦 ◎乳 ◎大豆
	紅芋のチーズがらめ	紅芋 大豆油(大豆) 三温糖 水あめ 白ごま	粉チーズ(乳)			
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯* - 521 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 68.6 g	
4日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	野菜のごまみそ汁	じゃがいも 里芋 白すりごま	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん 小松菜	花かつお	
	鶏の照り焼き	三温糖 はちみつ	鶏もも肉		しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろしにんにく おろし生姜	
	ひじき炒め	三温糖 米油	豚肉 大豆 ちきあげ(大豆) ひじき 油揚げ(大豆)	人参 もやし キャベツ にら こんにゃく	ソマース しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	一食当たりの栄養価	1杯* - 729 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 24.5 g	炭水化物 91.6 g	
5日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中華風コーンスープ	でん粉 ごま油(ごま)	鶏肉 たまご	人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 コーン クレ-ム-ソ-	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう 升(鶏) 花かつお	
	チンジャオロースー	三温糖 米油 ごま油(ごま) でん粉	豚肉	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) おろし生姜 おろしにんにく 料理酒(小麦) オイスター(大豆) ぬちまーす	
	ショーロンポー	ショーロンポー (小麦・ごま・大豆・豚)				
	一食当たりの栄養価	1杯* - 668 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 16.3 g	炭水化物 99.4 g	
5日 (金) 与勝 ♪中 ♪特3 ♪別年 ♪給1 ♪組食 ♪・2 ♪組	お楽しみドリンク	お楽しみドリンク (オレンジ)				
	梅菜めし	米			梅菜めし(ごま)	
	手作りグラタン	じゃがいも 米油 パン粉(小麦・大豆) マカロニ(小麦)	ベーコン(豚) チーズ(乳) 加工乳	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草	ホワイトソース (小麦・乳・大豆) ぬちまーす こしょう	揚げ油③ ◎小麦 ◎乳 ◎大豆
	エビフライ	大豆油(大豆)	エビフライ (えび・小麦・大豆)			
	ブロッコリーサラダ	オリーブ油 三温糖		ブロッコリー にんじん きゅうり コーン 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	
	アセロラゼリー	三温糖		アゲ 20 みかん 黄桃 いちご (もも)	アガー アセロラジュース	
	チーズケーキ	チーズケーキ (たまご・乳・小麦・大豆・セラチン)				
	チョコケーキ	チョコケーキ (たまご・乳・小麦・大豆)				
8日 (月)	牛乳		牛乳			
	もずく雑炊	米 押麦	もずく(えび・かに) 豚肉 ツナ	人参 椎茸 チンゲン菜 コーン	花かつお ホ-ワ-イ(豚) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	赤魚の黄金焼き	マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご) 三温糖	赤魚 白みそ(大豆)		ぬちまーす こしょう ウツチン粉	
	こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 白ごま 米油	牛肉	こんにゃく にんじん 玉ねぎ にら 生姜 いんげん	料理酒(小麦) みりん しょうゆ (小麦・大豆) おろしにんにく ぬちまーす 七味唐辛子(ごま)	
	くだもの			いよかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯* - 634 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 31.3 g	炭水化物 59 g	
9日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	豆乳チャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	豆乳(大豆) 鶏肉 パ-ソ(豚) あさり 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ パセリ	白ワイン おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) ソマース こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ(小麦・乳・大豆・鶏・牛・豚)				
	カラフルサラダ	例)アドレック(卵・小麦・ 大豆・豚・りんご) ルシカリーミドレック 三温糖	ハム(豚・大豆・鶏)	ブロッコリー かぼちゃ 赤パ-カ きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
	一食当たりの栄養価	1杯* - 682 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 25.1 g	炭水化物 78.8 g	

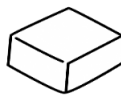
日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
旧正月献立 10日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	なかみ汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜	料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	ミミガーのピーナツ和え	アーモンド 三温糖 ピーナツ(花生・大豆)	豚ミガ - 白みそ(大豆)	もやし 大根 きゅうり 人参	料理酒(小麦) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	揚げ油④ ◎小麦 ◎乳 ◎大豆 ◎えび
	魚天ぷら	小麦粉 大豆油(大豆)	ホキ たまご		ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 672 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 19 g	炭水化物 88.3 g	
12日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ビーフンスープ	ビーフン ごま油(ごま)	鶏肉 錦糸卵	生姜 人参 小松菜 きくらげ 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす	
	肉団子の甘酢炒め	じゃが芋 さつま芋 大豆油(大豆) 三温糖 ごま油(ごま) でん粉	肉団子(大豆・鶏・豚)	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ケチャップ ぬちまーす	
	枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい (小麦・乳・大豆・鶏・豚・卵)				
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 700 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 102 g	
12日 (金)	※ 与勝中3-3、3-4、3-5は上記のメニュー+特別給食です♪ (2/5(金)のメニューと一緒にです。)					揚げ油① ◎大豆
15日 (月)	牛乳		牛乳			
	コッパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ボルシチ	じゃが芋 三温糖 オリーブ油	豚肉 ウィンナー(豚) 白いんげん豆 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ キャベツ ビーツ トマト缶	赤ワイン おろしにんにく ポークフィヨン(豚) ケチャップ ぬちまーす こしょう ウスターソース(大豆・りんご)	
	大根サラダ	白ごま 三温糖 マネー(卵・大豆・りんご) ブロッコリー ミド レッツァ	ツナ	大根 きゅうり 人参 コーン	こしょう マスタード	
	くだもの			グレープフルーツ(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 641 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 23 g	炭水化物 82.3 g	
16日 (火)	牛乳		牛乳			
	大根飯	米 米油 白ごま	鶏肉 ポーク(豚・鶏) ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	大根 にんじん 椎茸 ごぼう 大根葉	花かつお チキンフィヨン(鶏) 料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	芋もち入りみそ汁	じゃがいも 芋もち(乳)	鶏肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	かぼちゃ 人参 えのきたけ 長ねぎ 生姜 こんにゃく	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
	さばの山椒焼き	三温糖	さば		しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 山椒粉	
	くだもの			いちご(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 826 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 30.8 g	炭水化物 97.3 g	
17日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	麻婆豆腐	三温糖 でん粉 米油 ごま油(ごま)	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 豚ハ - 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	人参 玉ねぎ なら 生姜 椎茸	料理酒(小麦) おろしにんにく オイスターソース(大豆) ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 チキンフィヨン(鶏)	
	ナムル	白ごま ごま油(ごま) 三温糖		にんじん もやし 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	くだもの			パイン缶(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 745 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 25.2 g	炭水化物 94.7 g	



みそ



しょうゆ



豆腐



油揚げ



豆乳



納豆



大豆もやし



大豆油

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		
18日 (木)	牛乳		牛乳			
	洋風リゾット	米 押麦 オリーブ油	鶏肉 ベーコン(豚) チーズ(乳)	白菜 人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ	白ワイン 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)	
	じゃが芋とブロッコリーのソテー	じゃがいも 米油 マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)	たまねぎ ブロッコリー にんじん	おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	キャベツのメンチカツ	大豆油(大豆)	キャベツのメンチカツ (小麦・大豆・鶏・豚)			揚げ油② ◎小麦 ◎大豆 ◎えび
	アーモンド	アーモンド				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 29.8 g	炭水化物 71.1 g	
19日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	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	
	かっちゃん牛炒め	米油 でん粉	かっちゃん牛	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ パパイア	塩こうじ おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう 料理酒(小麦)	
	くがに卵焼き	米油	沖縄豆腐(大豆) くがにたまご ツナ もずく(えび・かに)	にんじん 小松菜 生しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 85.3 g	
22日 (月)	牛乳		牛乳			
	ソース焼きそば	沖縄そば麺(小麦・大豆) 米油	豚肉 ちきあげ(大豆)	玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ もやし ピーマン	おろしにんにく 料理酒(小麦) とんかつソース(りんご) ウスターソース(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	ほうれん草の白和え	白ごま 白すりごま 三温糖	かまぼこ(大豆) 沖縄豆腐(大豆)	ほうれん草 にんじん こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	ぜんざい	白玉餅だんご 押麦 粉黒糖 三温糖	金時豆		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 90.9 g	
24日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	かき玉汁	でん粉	鶏肉 たまご わかめ	大根 えのきたけ 玉ねぎ にんじん	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	
	白菜そぼろ炒め	ごま油(ごま) でん粉 米油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	しょうが 人参 白菜 チンゲン菜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	揚げ油③
	小魚のから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油(大豆)	小いわし		ぬちまーす こしょう	◎小麦 ◎大豆 ◎えび ◎鶏 ◎豚
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 21.7 g	炭水化物 85.6 g	
25日 (木)	牛乳		牛乳			
	うるまーさんカレー	米 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	かっちゃん牛 脱脂粉乳 白花豆ペースト	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ かぼちゃ	おろしにんにく カレー粉 加-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) 塩こうじ ぬちまーす 赤ワイン	
	うるまのピクルス	グラニュー糖		大根 人参 きゅうり 赤パプリカ	りんご酢(りんご) シママス 黒こしょう たかの爪	
	くがにゆでたまご		くがにたまご			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 823 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 27.9 g	炭水化物 108.5 g	
26日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	春雨スープ	はるさめ でん粉	鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 きくらげ ｺｰ ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 料理酒(小麦) 升ソウ 仔ソ(鶏) ぬちまーす	
	にんにくの芽炒め	ごま油(ごま) 米油	豚肉 厚揚げ(大豆)	玉ねぎ 人参 生姜 にんにくの芽	おろしにんにく しょうゆ (小麦・大豆) オイスターソース (大豆) 料理酒(小麦)	
	ぎょうざ		ぎょうざ(小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 671 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 96.7 g	
26日 (金)	※ 与勝第二中3-1 は上記のメニュー+特別給食です♪ (2/5(金)のメニューと一緒にです。)					揚げ油④ ◎小麦 ◎大豆 ◎えび ◎鶏 ◎豚