

今年は2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では春を迎えようとしています、まだ寒い日もありそうです。栄養バランスの良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。

与勝半島の児童生徒へ「牛」の寄贈がありました!

うるま市の畜産家「長堂せいき」さんより、与勝半島の児童生徒へ牛の寄贈がありました。与勝半島5つの給食センターでは「かつちん牛」として給食の食材として活用します。そして2月19日(金)に、与勝半島の幼小中学校全体で、かつちん牛炒めの提供と、牛の飼育や流通についての理解を深め、食育の充実を図っていきたいと思います。ぜひ、ご家庭でも「かつちん牛」についての給食の様子を聞き、食べもの大切さや感謝の気持ちについて話す機会にしていけると嬉しいです。



●は中学3年生のリクエストメニューです。  
※沖縄県から消費拡大と地産地消の観点から 給食へ水産物の無償提供を2回実施していただけることになりました。  
無償提供の献立は、1回目は1月22日(金) マグロの塩麹焼きでした。  
2回目は2月22日(月) 魚汁(ミーバイ)を予定しています。

寒い時期にも…水分補給が大切です!

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。

水分補給のタイミング



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。

アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の( )内にアレルゲンを記入しています。
- 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ります、二枚貝は共存しているためアレルゲンを表示しています。
- ★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ふことがあります。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、「榊ぬちまーす」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(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		
1  (月)	・牛乳		牛乳			
	・ごはん	米				
	・八宝菜	ごま油(ごま・大豆) ごめ油,でん粉	いか,豚肉	きくらげ,ヤングコーン 玉葱,小松菜,人参,生姜 椎茸,白菜	オイスターソース,おろしにんにく チキンフィヨン(鶏肉),ぬちまーす 醤油(大豆,小麦) こしょう	
	・中華スープ	ごま油(ごま・大豆) でん粉,はるさめ	鶏肉	コーン,チンゲン菜 人参,大根,椎茸	かつお節,チキンフィヨン(鶏肉) ぬちまーす 醤油(大豆,小麦) 薄口醤油(大豆・小麦),こしょう	
	・ミニ焼売		焼売(小麦・大豆・豚肉・鶏肉)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	502 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 14.2 g	炭水化物 71.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	651 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 96.8 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			
節分献立	2 (火)	・牛乳		牛乳				3回目 大豆 卵 小麦 エビ カニ
		・五目ごはん	米,麦,こめ油	ひじき,鶏肉 油揚げ(大豆)	ねぎ,人参,竹の子	かつお節,ぬちまーす,みりん 酒,醤油(大豆,小麦)		
		・きびなごから揚げ	でん粉,大豆油(大豆)	きびなご		ぬちまーす,こしょう		
		・もすくのみそ汁	じゃがいも	もすく(エビ・カニ) 赤みそ(大豆),豚肉 白みそ(大豆)	小松菜,人参	かつお節		
		・節分豆		大豆				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 566 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 17 g	炭水化物 72.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 741 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 100.8 g				
	3 (水)	・牛乳		牛乳				
		・ごはん	米					
		・魚の人参ソース焼き	ノイック マヨネーズ(大豆)	ホキ	玉葱,人参	ぬちまーす		
		・野菜と豆のトロみ煮	こめ油,でん粉,三温糖	鶏肉,厚揚げ(大豆),大豆	もやし,小松菜,人参,白菜	かつお節,ぬちまーす,みりん 酒,醤油(大豆,小麦)		
		・アーサ汁		アーサ(エビ・カニ)	大根	かつお節,ぬちまーす 薄口醤油(大豆・小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 21.9 g	炭水化物 69 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 27 g	炭水化物 96.2 g				
	4 (木)	・牛乳		牛乳				
		・コッペパン	コッペパン (乳・小麦・大豆)					
		・冬野菜のクリーム煮	こめ油,じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉	鶏肉,生クリーム(乳) 白いんげん豆ペースト 加工乳	コーン,ほうれん草 玉葱,人参,大根,白菜	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす,こしょう		
		・ごぼうナッツサラダ	アーモンド,三温糖 ノイック マヨネーズ(大豆) 練りごま	ツナ	きゅうり,ごぼう,人参	ぬちまーす		
		・ブルーベリージャム	ブルーベリージャム					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 629 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 22.9 g	炭水化物 82.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 774 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 28.9 g	炭水化物 100.6 g				
	5 (金)	・牛乳		牛乳				
		・ごはん	米					
		・三色そばろ丼	こめ油,三温糖	鶏ひき肉,豚ひき肉,卵	あお豆(大豆),人参,生姜	ぬちまーす,みりん,酒 醤油(大豆,小麦)		
		・すまし汁		かまぼこ,油揚げ(大豆) 絹ごし豆腐(大豆),昆布	しめじ,小松菜,人参 大根,椎茸	かつお節,ぬちまーす,酒 薄口醤油(大豆・小麦)		
		・果物( )			みかん予定			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 559 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.7 g	炭水化物 66.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 763 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 25.9 g	炭水化物 92.9 g				
	8 (月)	・牛乳		牛乳				
		・ごはん	米					
		・おでん	こめ油,じゃがいも 三温糖	うすらの卵,鶏肉,昆布 厚揚げ(大豆),ちくわ	こんにゃく,小松菜 人参,大根	かつお節,ぬちまーす,みりん 酒,醤油(大豆,小麦)		
		・油味噌	アーモンド,こめ油 三温糖	赤みそ(大豆)		みりん,酒		
		・おかか和え	三温糖	しらす(エビ・カニ・イカ) 糸けすり	キャベツ,ほうれん草 もやし	ぬちまーす,醤油(大豆,小麦) 酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 82.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 804 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 114.1 g				
	9 (火)	・牛乳		牛乳				
		・ごはん	米					
		・麻婆豆腐	ごま油(ごま・大豆) こめ油,でん粉	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏肉)	きくらげ,にら,玉葱 人参,椎茸	オイスターソース,ぬちまーす おろしにんにく,おろし生姜 ポークブイヨン(豚肉),豆板醤 中華調味料(小麦・乳・大豆・ 牛肉・豚肉・鶏肉)		
		・バンウースー	はるさめ,ごま,三温糖 ごま油(ごま・大豆)	錦糸卵 無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	きゅうり,もやし 小松菜,人参	醤油(大豆,小麦),酢(小麦)		
		・果物( )			みかん予定			
		・中3のみ		肉まん(小麦・豚肉・大豆・ごま)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 589 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 73.3 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 770 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 25.2 g	炭水化物 101.4 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			
10 (水)	・牛乳		牛乳			1回目 大豆	
	・フーチバー・ジュシー	米, 麦, こめ油	豚肉	ごぼう, よもぎ, 人参 椎茸	かつお節, ぬちまーす, 酒 醤油(大豆, 小麦)		
	・ちくわの磯辺揚げ	小麦粉, 大豆油(大豆)	青のり, ちくわ		ぬちまーす		
	・冬瓜のすりながし汁	でん粉	鶏肉	えのき, 小松菜, 人参 生姜, 冬瓜	かつお節, ぬちまーす 薄口醤油(大豆・小麦)		
	・果物( )			みかん予定			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 14.7 g	炭水化物 80.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 705 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.8 g	炭水化物 108.1 g			
12 (金)	・牛乳		牛乳			2回目 大豆 小麦	
	・もちきびごはん	米, もちきび					
	・魚天ぷら	小麦粉, 大豆油(大豆)	ホキ, 卵		ぬちまーす		
	・イナムドゥチ		豚肉, かまぼこ 甘口白みそ(大豆)	大根, 椎茸, こんにゃく	かつお節 ポークフィヨン(豚肉)		
	・千切りイリチー	こめ油, 三温糖	ちきあげ, 昆布, 豚肉	人参, 切干大根 こんにゃく	ぬちまーす, みりん, 酒 醤油(大豆, 小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 85.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 771 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 112.1 g			
15 (月)	・牛乳		牛乳			3回目 大豆 小麦 卵	
	・スパゲティーミートソース	スパゲッティ(小麦) オリーブ油	豚ひき肉	セロリー, ピーマン, 人参 トマトピューレ, パセリ, マッシュルーム, 玉葱,	デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース, ケチャップ おろしにんにく, ぬちまーす		
	・ハート型ハンバーグ		ハート型ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)				
	・ビーンズサラダ	オリーブ油, 三温糖	ツナ, ひよこ豆 白いんげん豆	キャベツ, きゅうり コーン, 人参	シークワサー果汁, 酢(小麦) ぬちまーす, こしょう		
	・中3のみ	デザート(大豆・ゼラチン)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 543 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 19 g	炭水化物 67 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 719 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 97.1 g			
16 (火)	・牛乳		牛乳			3回目 大豆 小麦 卵	
	・ごはん	米					
	・魚の香味ソースかけ	小麦粉, でん粉, 三温糖 大豆油(大豆)	さば	しそ, 玉葱, 生姜, 長ねぎ	薄口醤油(大豆・小麦) レモン果汁		
	・野菜炒め	こめ油	沖縄豆腐(大豆), 豚肉	キャベツ, もやし 小松菜, 人参	醤油(大豆, 小麦), ぬちまーす		
	・ごま汁	じゃがいも, すりごま 練りごま	白みそ(大豆)	ねぎ, 玉葱, 人参, 大根	かつお節		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 621 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.1 g	炭水化物 72.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 27.4 g	炭水化物 100 g			
17 (水)	・牛乳		牛乳			1回目 大豆	
	・アーサ雑炊	米, こめ油, 麦	豚肉, 卵 アーサ(エビ・カニ)	山東菜, 人参, 長ねぎ 椎茸, 白菜	ポークフィヨン(豚肉) かつお節, 醤油(大豆, 小麦) ぬちまーす		
	・大根の煮付け	こめ油, 三温糖	鶏肉, 厚揚げ(大豆) 揚げかまぼこ	いんげん, こんにゃく 人参, 生姜, 大根, 椎茸	かつお節, 醤油(大豆, 小麦) みりん		
	・さつま芋のマネズ 和え	アーモンド, さつま芋 / アップ マネズ(大豆)		かぼちゃ, きゅうり	ぬちまーす, こしょう		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 516 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 56.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 28.3 g	炭水化物 77.6 g		
18 (木)	・牛乳		牛乳			1回目 大豆	
	・ココア揚げパン	コッペパン (乳・小麦・大豆) アーモンド, 黒糖, 三温糖 大豆油(大豆)	脱脂粉乳		ココア		
	・ポークビーンズ(乳なし)	じゃがいも, 三温糖 小麦粉, こめ油	豚肉, 大豆 ポークビーンズ (小麦・大豆・豚肉)	トマトピューレ, 人参 ピーマン, 玉葱, マッシュルーム	ケチャップ, ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏肉) ぬちまーす, おろしにんにく ポークフィヨン(豚肉)		
	・フレンチサラダ	オリーブ油, 三温糖		キャベツ, きゅうり コーン, パイン缶 ブロッコリー, 人参 赤ピーマン	ぬちまーす, 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 839 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 121 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 760 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 24.5 g	炭水化物 103.4 g		

旧正月

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		
与勝半島 統一献立  19  (金)  食育の日  	・牛乳		牛乳			
	・ごはん	米				
	・かつちゃん牛炒め	こめ油	かつちゃん牛	キャベツ,しめじ,人参 にんにく,玉葱,長ねぎ パパイア	塩こうじ,ぬちまーす 醤油(大豆,小麦),こしょう	
	・うるまの まーさんかきたま汁		赤みそ(大豆),豚肉 白みそ(大豆),<かに卵	うるま市産野菜	かつお節	
	・揚げ豆腐の野菜あんかけ	でん粉,三温糖	厚揚げ(大豆)	生しいたけ,人参 ねぎ	かつお節,ぬちまーす,みりん 醤油(大豆,小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 558 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 67.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 748 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 94.1 g		
水産物無償提供 ミーバイ  22  (月)	・牛乳		牛乳			
	・うっちゃんジュシー	米,麦,こめ油	かまぼこ,ひじき,豚肉	ねぎ,玉葱,人参	うっちゃん粉,かつお節,ぬちまーす 酒,薄口醤油(大豆・小麦)	
	・魚汁		ヤイトハタ<ミーバイ> 沖縄豆腐(大豆), 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	ねぎ,大根	かつお節	
	・青菜の胡麻和え	ごま油(ごま・大豆),三温糖 すりごま,練りごま	しらす(エビ・カニ・ イカ)	ほうれん草,もやし,人参 白菜	ぬちまーす,酢(小麦) 薄口醤油(大豆・小麦)	
	・果物( )			みかん予定		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 559 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 15.5 g	炭水化物 72.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 687 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 18.5 g	炭水化物 90.8 g		
(水)	・牛乳		牛乳			
	・ごはん	米				
	・もずく丼の具	こめ油,でん粉,三温糖	もずく(エビ・カニ) 豚ひき肉	コーン,玉葱,小松菜,人参	おろしにんにく,かつお節 ぬちまーす,みりん, ポークフィヨン(豚肉) 醤油(大豆,小麦),豆板醤	
	・おからサラダ	ノイック マヨネーズ(大豆) 三温糖	おから(大豆),ツナ	キャベツ,きゅうり りんご,人参	薄口醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	・ぜんざい	黒糖,三温糖,押麦 白玉餅<だんご>	金時豆		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 94.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 842 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 22.7 g	炭水化物 128.2 g		
ふれあい給食  25  (木)	・牛乳		牛乳			
	・麦ごはん	米,麦				
	 ・うるま~さんカレー(乳なし)	じゃがいも,小麦粉 こめ油	かつちゃん牛	玉葱,人参,セロリー ピーマン,生姜,パパイア	ウスターソース,赤ワイン カレールウ(小麦・大豆・りんご) カレー粉,チャツネ(りんご) ポークフィヨン(豚肉) ぬちまーす,おろしにんにく	
	・<かにゆでたまご		<かに卵			
	・ピクルス風サラダ	グラニュー糖		きゅうり,人参,大根 赤パプリカ,	ぬちまーす,りんご酢(りんご) こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 696 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 23.5 g	炭水化物 91 g	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 850 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 26.4 g	炭水化物 117.7 g		
ふれあい給食  26  (金)	・牛乳		牛乳			
	・麻婆ラーメン	ラーメン(小麦) こめ油,	牛ひき肉,豚ひき肉 赤だし(大豆・さば・鶏肉) 赤みそ(大豆),	もやし,人参,竹の子 きくらげ,にら	チキンフィヨン(鶏肉),酒 おろしにんにく,ぬちまーす ポークフィヨン(豚肉),豆板醤 中華調味料(小麦・乳・ 大豆・牛肉・豚肉・鶏肉)	
	・春巻き	大豆油(大豆)	春巻(小麦・ごま・大豆・鶏肉)			
	・キムチ和え	三温糖,白ごま	糸けすり	きゅうり,人参,大根 白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば)	薄口醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 677 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 29.6 g	炭水化物 75.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 777 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 33 g	炭水化物 88.3 g		

2回目  
大豆  
小麦  
乳