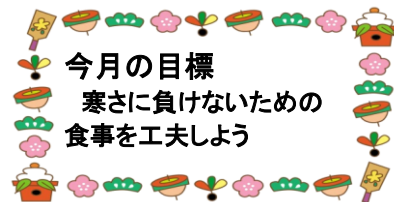


平成29年度



1月給食たより



今月の目標

寒さに負けないための
食事を工夫しよう

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、気持ちも新たにはりきっていきましょう。今年も子供たちの健やかな成長と健康を願って、安全で美味しい給食を作っていくしたいと思いますのでどうぞよろしく願い致します。寒さが厳しい季節ですが、一日を元気いっぱいすごせるように、朝ごはんを食べて3つ（脳・体・おなか）のスイッチオンで登校するようにしましょう。



全国学校給食週間

昔の給食

うるま市の給食の歴史を紹介します

学校給食のはじまり

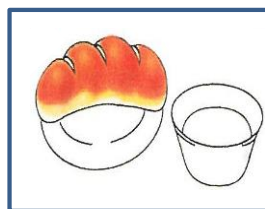


明治22年に、山形県の私立 忠愛小学校で日本初の学校給食が行われました。

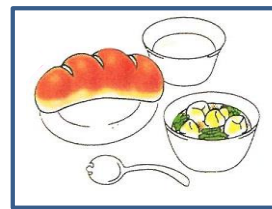
昭和51年～
米飯給食開始



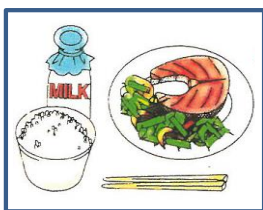
昭和33年
旧石川市でミルク教室開



昭和34年
旧石川市でパン給食開始



昭和39年 旧石川市で完全給食
昭和41年 旧具志川村で完全給食
昭和45年 旧勝連村で完全給食
昭和46年 旧与那城村で完全給食
昭和49年 津堅島において完全給食



現在では、給食の内容もバラエティーに富み、充実してきました。

給食週間について

期間：平成30年1月22日（月）～26日（金）の一週間を給食週間として、うるま市産や県産の食材を使った料理や、郷土料理を取り入れています。食材や料理についての内容を子供たちにも紹介する予定です。

給食についての理解を深め、食べられることへの感謝の気持ちや、食への関心をもつ週間にしたいと考えています。お家のほうでも、給食のことを話題にしてくださいとうれしいです。

アレルギー表示について

★ 詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて27品目を表示しています。

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

※ 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ためアレルギー表示をしています。

★ 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うことがあります。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。

うるま市立学校給食センター 第二調理場 TEL：973-1112 FAX：973-1303

★ 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。

一食当たりの 栄養価 基準値	エネルギー	640 kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
-------------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	--------

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他の調味料など	揚げ油
9 (火)	黒米ごはん		精白米 黒米			
	魚の西京焼き	ほき みそ(大豆)	白ごま 三温糖		酒 みりん	
	昆布炒め	豚肉 ちきあぎ(大豆) 昆布 高野豆腐(大豆)	ごめ油 三温糖	人参 小松菜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(豚・鶏) ぬちまーす 花かつお	
	お雑煮	鶏肉	煮込み餅	人参 大根 ほうれん草 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	くだもの			みかん(予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 591 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 11.5 g	炭水化物 90.7 g	
10 (水)	バーガーパン		バーガーパン(小麦・乳・大豆)			
	ハンバーグの フルーツソースがけ	ハンバーグ(鶏・豚・大豆)	三温糖 でん粉	パイン にんにく	ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦・大豆) みりん	
	やさいとぎのこのソテー	豚肉	ごめ油	きゃべつ しめじ エリンギ 赤ピーマン ブロッコリー	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	キャロットスープ	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆・白いんげん豆	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ コーン パセリ	白ワイン ぬちまーす チキンフィヨン(鶏) 鶏がら こしょう ローリエ	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 22.6 g	炭水化物 75.7 g		
11 (木)	麦ごはん		精白米 無圧ペン麦			
	八宝菜	豚肉 なると	ごめ油 ごま油 でん粉	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ くわい 椎茸 ヤングコーン 長ねぎ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん オイスターソース ぬちまーす ポークフィヨン (豚・鶏)	
	もやしナムル		ごま 三温糖 ごま油	もやし きゅうり 人参 ほうれん草	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	大学芋		紅芋 黒ゴマ 水飴 三温糖 でん粉		醤油(小麦・大豆)	揚①大豆
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 12.6 g	炭水化物 104.7 g		
12 (金)	さつまいも入りおこわ	豚肉	精白米 モチ米 さつまいも サラダ油(大豆) ごま油(ごま)	人参 きくらげ 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン(豚・鶏) ぬちまーす 花かつお	
	厚揚げのもずくあんかけ	厚揚げ(大豆) もずく(えび・かに)	三温糖 でん粉	人参 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん シママース 花かつお	
	大根のツナ和え	ツナ	三温糖	大根 きゅうり 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 四季柑シークワーサー シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 546 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 18.7 g	炭水化物 68.1 g	
15 (月)	麦ごはん		精白米 無圧ペン麦			
	ポークカレー	豚肉 豚レバー 脱脂粉乳 ろぼろ大豆 白花豆・白いんげん豆	じゃがいも 小麦粉 ごめ油 マーガリン(乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 生姜 にんにく	カレールー(小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(豚・鶏)	
	カットコーン			コーン		
	福神漬け			福神漬け【大根、きゅうり、 生姜、なす、れんこん、 しそ】		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 635 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 14.4 g	炭水化物 102.1 g		
16 (火)	ごはん		精白米			
	さばの塩麹焼き	さば			塩麹	
	じゃがいもとチキナー炒め	無塩せきベーコン (豚・大豆)	じゃがいも ごめ油	人参 からしな 玉ねぎ コーン	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう	
	冬野菜のみそ汁	豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) みそ(大豆)		大根 白菜 人参	花かつお	
	くだもの			りんご(予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 24 g	炭水化物 85.9 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他の調味料など	揚げ油
17 (水)	たらこスパゲティ	乾燥たらこ 鶏肉 大豆 無塩せきベーコン(豚・大豆)	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ マッシュルーム パセリ にんにく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす シママース こしょう ポークフィヨン(豚・鶏)	
	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ(乳・小麦・大豆)				揚②大豆
	野菜と鶏ささみの シークワーサー和え	鶏ささみチャンク	三温糖	きゃべつ 人参 きゅうり 大根 ブロッコリー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 四季柑シークワーサー シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 525 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 63.5 g	
18 (木)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	コーンシュウマイ	コーンシュウマイ(豚・小麦・大豆)				
	ブルコギ	豚肉 厚揚げ(大豆)	こめ油 ごま油 三温糖 でん粉	白菜 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ にら にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 コチジャン(大豆) テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) ぬちまーす	
	わかめスープ	わかめ	ごま	大根 たけのこ 人参 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンフィヨン(鶏)	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 576 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16 g	炭水化物 85.7 g		
19 (金)	★食育の日★ 五穀ごはん		精白米 五穀で健康(大豆・ごま)			
	子持ちししやも	子持ちししやも				
	おでん	豚肉 厚あげ(大豆) ミニがんと(大豆・ごま) ちくわ 昆布	じゃがいも こめ油 三温糖	人参 大根 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚・鶏)	
	ごぼうと野菜のサラダ	紅麴ハム(豚・鶏・大豆)	エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご) ごま ねりごま 三温糖	ごぼう きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース こしょう	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 676 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 22.1 g	炭水化物 89.4 g		
22 (月)	★給食週間1日目★ もちきびごはん		精白米 もちきび			
	もずく入り五目厚焼き卵	もずく入り五目厚焼き卵 (卵・大豆)				
	鶏と野菜炒め	鶏肉	こめ油	人参 きゃべつ 木耳 ごぼう ピーマン にんにく	醤油(小麦・大豆) オイスターソース ぬちまーす こしょう	
	魚汁	赤魚:アラスカめぬけ 豆腐(大豆) 昆布 みそ(大豆)		大根 ねぎ	花かつお	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 16.6 g	炭水化物 85.7 g		
23 (火)	★給食週間2日目★ 中味そば		沖縄そば(小麦・大豆)			
	豚中身 豚肉 白かまぼこ(大豆)			椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす シママース ポークフィヨン(豚・鶏)	
	セイイカのごまみそ和え	セイイカ みそ(大豆)	ねりごま 三温糖	もやし 大根 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	黒糖ムーチー		黒糖ムーチー(小麦・乳)			
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 540 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 13.5 g	炭水化物 78.6 g		
24 (水)	★給食週間3日目★ ジャンバラヤ	豚肉 無添加ウインナー(豚)	精白米 押し麦 サラダ油(大豆)	人参 玉ねぎ マッシュ ルーム グリンピース コーン	醤油(小麦・大豆) 白ワイン ケチャップ トマトジュース ウスターソース チリパウダー ポークフィヨン(豚・鶏) パプリカ ぬちまーす	
	県産まぐろフライ	まぐろ	小麦粉 パン粉		シママース こしょう	揚③大豆 小麦 乳
	キャベツと豆のサラダ	蒸し大豆 チーズ(乳)	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご) 三温糖	きゃべつ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 680 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 84.1 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他の調味料など	揚げ油
25 (木)	★給食週間4日目★ ごはん		精白米			
	ミナダル	豚肉	黒ごま 三温糖	生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	タマナーチャンブルー	ツナ 厚揚げ (大豆)	こめ油	人参 きゃべつ もやし にら 木耳	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	イナムルチ	豚肉 黄かまぼこ みそ (大豆)		大根 こんにゃく 椎茸 ねぎ	ポークパイオン (豚・鶏) 花かつお	
	くだもの			たんかん (予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 584 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 16.9 g	炭水化物 79 g	
26 (金)	★給食週間5日目★ 紅芋パン		紅芋パン (小麦・乳・大豆)			
	魚のトマトソース焼き	ほき	三温糖	玉ねぎ にんにく	トマトソース (大豆) ケチャップ シママース こしょう	
	ポトフ	鶏肉 無添加ウインナー (豚)	じゃがいも こめ油	かぼちゃ 大根 玉ねぎ きゃべつ ロッコリー にんにく	醤油 (小麦・大豆) 白ワイン ぬちまーす こしょう ローリエ 鶏がら ポークパイオン (豚・鶏)	
	キャロットロペ		アーモンド オリーブ油 三温糖	人参 パパイア きゅうり コーン	タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 20.5 g	炭水化物 77.8 g	
29 (月)	ごはん		精白米			
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも こめ油 三 温糖	人参 玉ねぎ 椎茸 あお豆 (大豆) こんにゃ く 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ポークパイオン (豚・鶏)	
	ブロッコリーの梅かつお和え	糸削り	三温糖	ブロッコリー きゅうり もやし 梅肉 (りんご)	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	大豆とカエリの青のりがらめ	大豆 青のり カエリ	アーモンド ごま 三温 糖 水飴 黒糖 でん粉		醤油 (小麦・大豆) みりん	揚④ 大豆 小麦 乳
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 93.3 g	
30 (火)	ごはん		精白米			
	県産まぐろの照り焼き	まぐろ	三温糖 水飴	生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	やさしい炒め	ちきあぎ (大豆) ツナ	湿麩 (小麦) こめ油	人参 からし菜 きゃべつ もやし	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ (大豆) みそ (大豆)	さつまいも	大根 ごぼう 長ねぎ	花かつお	
	くだもの			フルーツシークワサー (予定)		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー 577 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 11.1 g	炭水化物 85.7 g		
31 (水)	食パン		食パン (小麦・乳・大豆)			
	トマトオムレツ	トマトオムレツ (卵・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)				
	チリビーンズ	豚肉 豚レバー そぼろ 大豆 金時豆 大豆	こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ チリソース チリパウダー 赤ワイン ウスターソース ぬちまーす	
	麦いりクラムチャウダー	鶏肉 あさり 脱脂粉乳 白花豆・白いんげん	押し麦 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン (乳・ 大豆・豚) こめ油	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ にんにく	ぬちまーす こしょう 鶏がら ローリエ チキンパイオン (鶏)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 20.5 g	炭水化物 80.1 g	



魚の昆布巻き

お正月の一品にいかがですか

材料(12個分)

- ・生昆布 2本(戻して6等分に切る)
- ・魚 12カット(1個20～30g)
- ・かんぴょう 1袋(20g)
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・料理酒 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・三温糖 大さじ1
- ・かつおの出し汁
- ・生姜

☆作り方

- ①昆布をさっと洗って、10分水につけて、6等分に切る
- ②かんぴょうは、洗って塩でもみ、10分水につけて切る
- ③魚は、昆布に巻きやすいように、短冊に切る
- ④魚を昆布で巻き、かんぴょうで結ぶ
- ⑤出し汁に調味料をいれ、昆布巻きを入れて煮込む。
- ⑥昆布が柔らかくなったら出来上がり
- ⑦すぐに食べるより、少しおいておくと味がしみておいしいです。