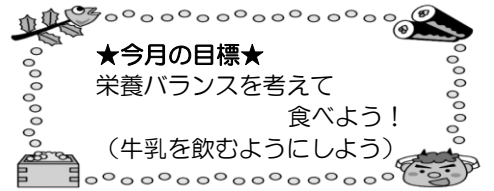


平成29年度 2月給食だより



2月に入り、暖かい日・寒い日など気温が安定しない日が多くなってきます。また、1月から風邪やインフルエンザも流行しているため、しっかりと予防をしなければなりません。外出から戻ったら、きちんと手洗い・うがいをすることも大切ですが、毎日規則正しい生活を送ることも風邪をひかないためには大切なことです。早寝・早起き・朝ごはん、十分な睡眠を心がけて、風邪に負けない丈夫な身体作りをしましょう!



節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



かぜもひいたら

どんな食べ物をとればいいの?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



バランスの良い食事が大事だね!



ビタミン・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



節分にまつわる食べ物

大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

イワシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でした。ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

おすすめ給食レシピ

節分にちなんで... 「大豆とカエリの蜜がらめ」の作り方を紹介します♪

- | | |
|---------------|---|
| 《 材料 5人分 》 | 《 作り方 》 |
| ・蒸し大豆 70g | ①しょうゆ、砂糖、水あめ、粉黒糖、みりんを鍋に入れて砂糖がしっかり溶けるまで火にかけてタレを作る。 |
| ・カエリ 25g | ②カエリと蒸し大豆はでん粉をまぶし、油でカリッとなる程度に揚げる。 |
| ・細切りアーモンド 25g | ③熱いうちにタレをからめて出来上がり♪ |
| ・いりごま 小さじ1 | |
| ・しょうゆ 小さじ1 | |
| ・砂糖 小さじ1 | |
| ・水あめ 小さじ2 | |
| ・粉黒糖 小さじ1/2 | |
| ・みりん 小さじ1 | |
| ・でん粉 小さじ2 | |

☆今月より子どもたちに人気のメニューが登場しますよ～!! ぜひ楽しみに♪

うるま市生涯学習フェスティバル

日付:平成30年2月3日(土)、4日(日)
会場:生涯学習文化振興センターゆらてく

《 学校給食センターの展示内容 》

- ・給食ポスターの展示
- ・各センターの給食実物展示
- ・給食の試食(各日150食限定)
- ・スタンプラリー(豆運び・食育クイズ) 等

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。

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|--------|
| 1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 | その他調味料など | 揚げ油 |
|-----------|--------------------|---|--------------------------------|--|--|-------------|
| 1 (木) | ごはん | | 精白米 | | | |
| | 魚のみそ焼き | まぐろ みそ(大豆) | 三温糖 | 生姜 | みりん 酒 | |
| | 豚肉とにんにくの芽炒め | 豚肉 | ごま油 こめ油 | にんにくの芽 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 竹の子 | 醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす | |
| | けんちん汁 | 油揚げ(大豆) | 里芋 | ごぼう ねぎ 人参 大根 こんにゃく | 花かつお みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす | |
| | くだもの | | | りんご(予定) | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I栄養 - | 553 kcal | たんぱく質 27.3 g | 脂質 10.8 g | 炭水化物 86.7 g |
| 2 (金) | ★節分の日献立★ 麦ごはん | | 精白米 無任パン麦 | | | |
| | 鶏肉と野菜の煮つけ | 鶏肉 結び昆布 ホール天 厚揚げ(大豆) | じゃがいも 三温糖 こめ油 | いんげん 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 こんにゃく | 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお 酒 | |
| | 手巻き寿司用玉子焼き | 手巻き寿司用玉子焼き(卵・小麦・大豆) | | | | |
| | 納豆みそ | 納豆(大豆) 豚肉 糸けすり みそ(大豆) | こめ油 三温糖 | ねぎ 生姜 | みりん 酒 | |
| | 焼きのり | 手巻き焼きのり | | | | |
| | 節分豆 | ミニ節分豆(大豆)  | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I栄養 - | 618 kcal | たんぱく質 28.0 g | 脂質 15.1 g | 炭水化物 92.5 g | |
| 5 (月) | カレーうどん | 豚肉 豚レバー なんと 大豆 | うどん(小麦) こめ油 | 人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 椎茸 木くらげ にんにく | カレールウ(小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 花かつお シママース ぬちまーす ウスターソース ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) | |
| | うの花コロッケ | うの花コロッケ(小麦・大豆) | | | | 揚①大豆 |
| | コーンサラダ | 紅麴ハム(鶏・豚・大豆) | 三温糖 | コーン カリフラワー 人参 ブロッコリー キャベツ 四季柑シークワーサー | 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) | |
| | アーモンド | | アーモンド | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I栄養 - | 478 kcal | たんぱく質 22.6 g | 脂質 21.1 g | 炭水化物 49.4 g | |
| 6 (火) | ごはん | | 精白米 | | | |
| | 魚の花園焼き | ホキ | エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご) | 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ | | |
| | 磯香和え | のり 糸けすり | 三温糖 | キャベツ ほうれん草 もやし 人参 | 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) | |
| | かぼちゃのみそ汁 | 厚揚げ(大豆) みそ(大豆) | | かぼちゃ 大根 小松菜 こんにゃく | 花かつお | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I栄養 - | 588 kcal | たんぱく質 24.8 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 79.0 g |
| 7 (水) | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | | |
| | 豚肉と豆の デミグラスソース煮 | 豚肉 大豆 金時豆 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆 | じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく ビーマン | ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 鶏がら ローリエ ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう シママース | |
| | ほうれん草オムレツ | Caたっぷりオムレツほうれん草 (卵・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン) | | | | |
| | ブロッコリーソテー | 無添加ウインナー(豚) | こめ油 | ブロッコリー カリフラワー コーン 人参 赤ピーマン 玉ねぎ | 醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I栄養 - | 695 kcal | たんぱく質 29.7 g | 脂質 26.6 g | 炭水化物 84.2 g | |
| 8 (木) | ごはん | | 精白米 | | | |
| | さばのぬちまーす焼き | さば | | | ぬちまーす | |
| | テークニーイリチー | 豚肉 白かまぼこ(大豆) 細切昆布 | こめ油 三温糖 | 大根 人参 いんげん こんにゃく | 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) | |
| | 白菜と厚揚げのみそ汁 | 厚揚げ(大豆) みそ(大豆) | | 白菜 しめじ 人参 | 花かつお | |
| | くだもの | | | いよかん(予定) | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I栄養 - | 580 kcal | たんぱく質 23.6 g | 脂質 18.6 g | 炭水化物 79.6 g | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる 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 | その他調味料など | 揚げ油 |
|-----------|------------------|------------------------------|-----------------------------|---|--|----------------|
| 9 (金) | 五目おこわ | 豚肉 油揚げ (大豆) | 精白米 もち米 サラダ油 (大豆) | あお豆 (大豆) ごぼう 人参 椎茸 | 醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお シママース ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす 酒 | |
| | 鶏肉のごまソースかけ | 鶏肉 みそ (大豆) | ごま でん粉 三温糖 | 生姜 | 醤油 (小麦・大豆) 酒 | |
| | ごまじゃこサラダ | チリメン (えび・かに) | ごま ごま油 三温糖 | キャベツ きゅうり コーン 人参 | 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 | I礼† - 562 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 21.4 g | 炭水化物 64.6 g | |
| 13 (火) | ごはん | | 精白米 | | | |
| | 千草焼き | 千草焼 (卵・小麦・大豆・乳・鶏) | | | | |
| | 豚キムチ炒め | 豚肉 厚揚げ (大豆) | ごま油 こめ油 でん粉 | 白菜キムチ (大豆) もやし 玉ねぎ 人参 竹の子 白菜 木くらげ | 醤油 (小麦・大豆) シママース 酒 | |
| | 大根とあさりのスープ | あさり 魚そうめん | | 大根 人参 長ねぎ 椎茸 | ポークフィヨン (鶏・豚) 醤油 (小麦・大豆) 花かつお シママース ぬちまーす | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I礼† - 550 kcal | たんぱく質 24.1 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 78.8 g | | |
| 14 (水) | きのこのペロンチーノ | 鶏肉 無塩せきベーコン (豚・大豆) | スパゲティ (小麦) オリーブ油 | エリンギ しめじ 玉ねぎ 小松菜 人参 赤ピーマン 椎茸 にんにく | 醤油 (小麦・大豆) こしょう ポークフィヨン (鶏・豚) 七味唐辛子 (ごま) 白ワイン シママース ぬちまーす | |
| | ハートのコロッケ♥ | ハートのコロッケ (小麦・大豆・鶏・豚) | | | | 揚②大豆 小麦 |
| | ごぼうとコーンのサラダ | 紅麴ハム (鶏・豚・大豆) | エッグケアマヨネーズ (大豆・ りんご) 三温糖 | ごぼう コーン きゅうり 人参 | 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 | I礼† - 526 kcal | たんぱく質 20.6 g | 脂質 22.4 g | 炭水化物 60.5 g | |
| 15 (木) | ごはん | | 精白米 | | | |
| | 豚肉の生姜焼き | 豚肉 | 三温糖 | 生姜 | 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん | |
| | ひじき炒め | ひじき 大豆 豚肉 ちくわ 油揚げ (大豆) | こめ油 三温糖 | 玉ねぎ 人参 あお豆 (大豆) こんにゃく | 醤油 (小麦・大豆) みりん シママース | |
| | じゃがいものみそ汁 | 豆腐 (大豆) みそ (大豆) | じゃがいも | 小松菜 人参 | 花かつお | |
| | くだもの | | | タンカン (予定) | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I礼† - 627 kcal | たんぱく質 26.9 g | 脂質 19.3 g | 炭水化物 86.4 g | | |
| 16 (金) | ★旧正月献立★ 黒米ごはん | | 精白米 黒米 | | | |
| | 魚の天ぷら | ホキ | 小麦粉 でん粉 | | ぬちまーす こしょう ベーキングパウダー | 揚③大豆 小麦 鶏 豚 |
| | マーミナーウサチー | | ごま 三温糖 | もやし きゅうり ほうれん草 人参 | 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース | |
| | ソーキ汁 | 豚ソーキ 結び昆布 みそ (大豆) | | 大根 人参 小松菜 しょうが にんにく | ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお シママース | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I礼† - 605 kcal | たんぱく質 28.3 g | 脂質 18.5 g | 炭水化物 81.3 g | | |
| 19 (月) | 麦ごはん | | 精白米 無圧パン麦 | | | |
| | 県産まぐろの香草焼き | まぐろ | 三温糖 | にんにく バジル | 醤油 (小麦・大豆) 白ワイン | |
| | もやしとからし菜の炒め | 厚揚げ (大豆) 無塩せきベーコン (豚・大豆) | こめ油 | もやし からし菜 人参 木くらげ | 醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす | |
| | チムシンジ | 豚レバー 豚肉 みそ (大豆) | じゃがいも | 大根 人参 ねぎ にんにく 椎茸 | 花かつお 酒 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I礼† - 575 kcal | たんぱく質 30.5 g | 脂質 13.8 g | 炭水化物 82.2 g | | |
| 20 (火) | ごはん | | 精白米 | | | |
| | わかさぎの南蛮漬け | わかさぎ | 小麦粉 でん粉 三温糖 | 生姜 赤ピーマン 長ねぎ | 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 一味唐辛子 | 揚④大豆 小麦 鶏 豚 |
| | 野菜と麩炒め | ちきあげ (大豆) ツナ | 湿麩 (小麦) こめ油 | キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 | 醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす | |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 油揚げ (大豆) | じゃがいも でん粉 こめ油 | ごぼう 人参 こんにゃく 椎茸 | 醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす 酒 | |
| | くだもの | | | フルーツシークワーサー (予 定) | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I礼† - 590 kcal | たんぱく質 26.7 g | 脂質 14.3 g | 炭水化物 88.6 g | | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる 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 | その他調味料など | 揚げ油 |
|-----------|--|--|-----------------------------------|---|---|------|
| 21 (水) | あげパン  | 脱脂粉乳 きな粉 (大豆) | コッペパン (小麦・乳・大豆) アーモンド 三温糖 粉末黒糖 | | | 揚①大豆 |
| | 洋風炒り豆腐 | 豚肉 豆腐 (大豆) 大豆 卵 | ごめ油 | 玉ねぎ コーン 人参 赤ピーマン あお豆 (大豆) 生姜 にんにく | 醤油 (小麦・大豆) カレー粉 ぬちまーす 酒 | |
| | 豆と穀物のミネストローネ | 無塩せきベーコン (豚・大豆) 白いんげん豆 ひよこ豆 えんどう レンズ豆 小豆 大豆 | 玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦 じゃがいも ごめ油 | キャベツ 大根 人参 玉ねぎ セロリー トマト | ケチャップ トマトソース (大豆) ぬちまーす 鶏から ポークフィオン (鶏・豚) ローリエ こしょう | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 655 kcal | たんぱく質 28.1 g | 脂質 24.7 g | 炭水化物 77.6 g | |
| 22 (木) | キムタクごはん | 豚肉 | 精白米 押麦 サラダ油 (大豆) | たくあん (小麦) 人参 白菜キムチ (大豆) 木くらげ | 醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお 酒 ポークフィオン (鶏・豚) シママース ぬちまーす | |
| | 厚揚げのきのこあんかけ | 厚揚げ (大豆) | 三温糖 でん粉 | えのき茸 しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ | 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお | |
| | 海藻サラダ | 海藻 わかめ 鶏ささみチャンク (鶏) | ごま ごま油 三温糖 | 大根 人参 きゅうり もやし 四季柑シークワサー | 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト (乳) | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I補給 - 605 kcal | たんぱく質 25.6 g | 脂質 20.4 g | 炭水化物 79.8 g | | |
| 23 (金) | 麦ごはん | | 精白米 無圧パン麦 | | | |
| | タコライス ★タコミート ★ポイルキャベツ ★チーズ | 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 | ごめ油 三温糖 | 人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく キャベツ | ケチャップ ウスターソース ピザソース (大豆) 赤ワイン チリソース チリパウダー ぬちまーす | |
| | 春雨スープ | | 春雨 ごま油 | 白菜 人参 ほうれん草 生姜 椎茸 木くらげ | 醤油 (小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークフィオン (鶏・豚) | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 635 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 19.6 g | 炭水化物 88.6 g | |
| 26 (月) | 麦ごはん | | 精白米 無圧パン麦 | | | |
| | 麻婆豆腐 | 豆腐 (大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 みそ (大豆) 赤だし (大豆・さば・鶏) | 三温糖 ごま油 ごめ油 でん粉 | 玉ねぎ 人参 長ねぎ いら 竹の子 生姜 にんにく 椎茸 木くらげ | 醤油 (小麦・大豆) ケチャップ テンメンジャン (大豆・小麦・こ ま) トウバンジャン ポークフィオン (鶏・豚) | |
| | ごぼう包焼 | ごぼう包焼 (小麦・豚・大豆・ごま) | | | | |
| | 大根とひじきのツナ和え | ひじき ツナ | 三温糖 | 大根 もやし きゅうり 人参 | 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 | I補給 - 624 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 16.6 g | 炭水化物 90.9 g | | |
| 27 (火) | ごはん | | 精白米 | | | |
| | 魚のマヨネーズ焼き | ホキ みそ (大豆) | エッグケアマヨネーズ (大豆・ りんご) | 玉ねぎ バセリ | | |
| | 莖わかめ入りきんぴら | 豚肉 莖わかめ | ごま ごま油 ごめ油 三温糖 | ごぼう 人参 あお豆 (大豆) こんにゃく 生姜 | 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 シママース 七味唐辛子 (ごま) | |
| | 沖縄風みそ汁 | 豆腐 (大豆) 卵 みそ (大豆) | | 大根 人参 小松菜 えのき茸 椎茸 | 花かつお | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I補給 - 610 kcal | たんぱく質 26.5 g | 脂質 20.4 g | 炭水化物 80.1 g | | |
| 28 (水) | あみパン | | あみパン (小麦・乳・大豆) | | | |
| | 白菜とさつまいものシチュー | 鶏肉 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆 | さつまいも 小麦粉 ごめ油 マーガリン (豚・大豆・乳) | 白菜 人参 玉ねぎ しめじ セロリー マッシュルーム にんにく バセリ | チキンフィオン (鶏) 白ワイン 鶏から ローリエ シママース ぬちまーす こしょう | |
| | ハンバーグのトマトソース | 国産ミートハンバーグ (小麦・ 豚・鶏・大豆) | 三温糖 | 玉ねぎ にんにく | ウスターソース ケチャップ トマトソース (大豆) トマトピューレ | |
| | ビーンズサラダ | ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 | アーモンド エッグケアマヨ ネーズ (大豆・りんご) | フロッコリー 大根 きゅうり | コーンクリームドレッシング シママース | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I補給 - 673 kcal | たんぱく質 27.1 g | 脂質 24.5 g | 炭水化物 86.0 g | | |