



# 2月給食だより



うるま市石川学校給食センター

TEL: 965-3150

FAX: 965-3282



せつぶん りっしゅん りっか りっしゅう りっとう ぜんじつ きせつ  
 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。

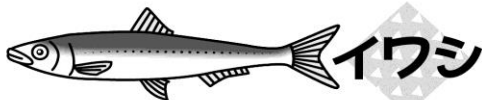


## 節分にまつわる食べ物



大豆

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角。2018年は南東）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。もとも関西の一部地域の風習でしたが、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。

### \*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）

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



中学校3年生のみなさんは9年間の学校給食からの卒業も近づき、残すところ数か月となりました。卒業までに食べたいメニューのアンケートをとり、1月より、3年生のみなさんからのリクエストメニューとして給食にだしています。2月は揚げパン、チーズ大福、アイスクリーム、ナン、担担麺がです。お楽しみに〜♪

### 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 同一の油を使っています。  
 ★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。

- ★給食では、「㈱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	640 kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	820 kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	24.8 g	炭水化物	119.2 g

日	欠食行事	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日 (木)		牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米飯、おし麦				
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	三温糖		おろししょうが、おろしんにく、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒		
		野菜の塩こんぶ和え	チリメン(えび・かに)、塩こんぶ(小麦・大豆)、糸けずり	ごま、三温糖	インゲン、にんじん、はくさい	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
		あさりのすまし汁	あさり、豆腐(大豆)		えのき、だいごん、白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、料理酒		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I1k1*	546 kcal	たんぱく質 28.5 9	脂質 12.8 9	炭水化物 76 9	
一食当たりの栄養価(中学校)	I1k1*	698 kcal	たんぱく質 35.4 9	脂質 14.3 9	炭水化物 102.4 9			
2日 (金)	節分 献立	牛乳	牛乳					
		酢飯		米、三温糖		酢(小麦)、ぬちまーす		
		たまご焼き	たまご焼き(卵・小麦・大豆)					
		のり	のり					
		べったら漬		三温糖、米麴	だいごん	食塩		
		手づくり黒糖ピーズ	大豆	三温糖、黒糖				
		豚汁	豚肉、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	大豆油、里芋	だいごん、にんじん、白ねぎ、ごぼう、こんにやく	料理酒、花かつお		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I1k1*	625 kcal	たんぱく質 29.9 9	脂質 14.9 9	炭水化物 94.8 9	
一食当たりの栄養価(中学校)	I1k1*	805 kcal	たんぱく質 37.1 9	脂質 17.2 9	炭水化物 127.1 9			
5日 (月)	伊波中欠食 (日曜参観代休)	牛乳	牛乳					
		麦ぞうすい	鶏肉	おし麦、大豆油	しいたけ、にんじん、とうがん、こまつな	料理酒、しょうゆ(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)		
		野菜のみそ炒め	豚肉、豆腐(大豆)、ちきあげ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	大豆油	インゲン、キャベツ、にんじん、もやし	料理酒、みりん、ぬちまーす		
		もち入りきんとん	白花豆ペースト、加工牛乳、バター(乳)	いも、白玉だんご、三温糖				
		ミニたい焼き		ミニたい焼き(小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小学校)	I1k1*	476 kcal	たんぱく質 21.3 9	脂質 12.5 9	炭水化物 50.8 9	
一食当たりの栄養価(中学校)	I1k1*	547 kcal	たんぱく質 25.1 9	脂質 13.9 9	炭水化物 62.9 9			
6日 (火)		牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米、おし麦				
		マーボー豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、赤だし(大豆・さば・鶏)、赤みそ(大豆)	大豆油、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ	料理酒、おろししょうが、おろしんにく、ぬちまーす、豆板醤、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら、チキンパイオン(鶏)		
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)					
		中華和え	ひじき	ごま、ごま油、三温糖	こまつな、切干だいごん、にんじん	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I1k1*	604 kcal	たんぱく質 23.1 9	脂質 16.1 9	炭水化物 86.4 9	
一食当たりの栄養価(中学校)	I1k1*	772 kcal	たんぱく質 77.2 9	脂質 28.1 9	炭水化物 18.5 9			
7日 (水)		牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米、おし麦				
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮(小麦・大豆)					
		かみかみきんぴら	豚肉	大豆油、三温糖	ごぼう、にんじん、インゲン、こんにやく	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)、花かつお		
		みそ汁	豚肉、豆腐(大豆)、わかめ、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	大豆油	なめこ	料理酒、花かつお		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I1k1*	576 kcal	たんぱく質 25.6 9	脂質 16.5 9	炭水化物 77.7 9	
一食当たりの栄養価(中学校)	I1k1*	736 kcal	たんぱく質 31.9 9	脂質 19.1 9	炭水化物 104.9 9			
8日 (木)		牛乳	牛乳					
		もちきびごはん		米、もちきび				
		豚肉の黒糖みそ焼き	豚肉、白みそ(大豆)	黒糖		みりん、おろししょうが、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
		海藻和え	海藻ミックス、チリメン(えび・かに)	ごめ油、三温糖、	切干だいごん、キャベツ、にんじん	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、シークワーサー果汁		
		シカムドゥチ	豚肉、白かまぼこ(大豆)	大豆油	しいたけ、とうがん、しょうが、こんにやく、ねぎ	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークパイオン(豚・鶏)、花かつお、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I1k1*	562 kcal	たんぱく質 32 9	脂質 12.3 9	炭水化物 77.7 9	
一食当たりの栄養価(中学校)	I1k1*	724 kcal	たんぱく質 39.8 9	脂質 14.1 9	炭水化物 104.3 9			
9日 (金)		牛乳	牛乳					
		揚げパン ☆中3リクエスト☆	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、はつたい粉、黒糖、三温糖			揚げ油①	
		マカロニのカントリー炒め	豚肉	マカロニ(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ぬちまーす		
		コーンスープ	鶏肉	大豆油、じゃがいも、でん粉	コーンクリーム缶、コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ	白ワイン、チキンパイオン(鶏)、鶏がら、ローリエ、ぬちまーす、こしょう		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I1k1*	722 kcal	たんぱく質 23.8 9	脂質 25.6 9	炭水化物 93.5 9	
		一食当たりの栄養価(中学校)	I1k1*	870 kcal	たんぱく質 27.8 9	脂質 30.2 9	炭水化物 113.1 9	

日	欠食 行事	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
13日 (火)		牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		野菜炒め	無添加ベーコン(豚)、厚揚げ(大豆)、ツナ	大豆油	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
		肉団子の甘酢あんかけ	肉団子(小麦・大豆・鶏・豚)	三温糖、でん粉	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお	
		ぜんざい	金時豆	おし麦、白玉だんご、黒糖、三温糖		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7kcal	721 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 16.2 g	炭水化物 115.9 g
一食当たりの栄養価(中学校)	I7kcal	923 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 18.9 g	炭水化物 153.9 g		
14日 (水)		牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		ポテトのスパイシー揚げ		じゃがいも、大豆油		ぬちまーす、こしょう、ガーリックパウダー、チリパウダー	揚げ油②
		にんじんジャム		水あめ、三温糖	裏ごしにんじん	マレード(オレンジ)、りんごピューレ、シークワサー果汁	
		ミネストローネスープ	無添加ウインナー(豚)	大豆油、マカロニ(小麦)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト缶	おろしにんにく、料理酒、鶏がら、ローリエ、トマトピューレ、チキンブイヨン(鶏)、こしょう、ぬちまーす	
		アイスクリーム ☆中3リクエスト☆		アイスクリーム(乳・大豆)			
一食当たりの栄養価(小学校)	I7kcal	665 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 93.7 g		
一食当たりの栄養価(中学校)	I7kcal	731 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 23.7 g	炭水化物 104.5 g		
15日 (木)		牛乳	牛乳				
		ウッチンライス	豚肉	米、おし麦、ごめ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、	おろしにんにく、料理酒、乾燥パセリ、こしょう、うこん粉、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークブイヨン(豚・鶏)、ぬちまーす	
		チキンの照焼き	鶏肉	三温糖		料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、おろししょうが	
		小魚とチーズのサラダ	カエリ(えび・かに)、チーズ(乳)	ごま、ごめ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	シークワサー果汁、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7kcal	555 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 68.3 g
一食当たりの栄養価(中学校)	I7kcal	673 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 23 g	炭水化物 85 g		
16日 (金)	旧 正 月 献 立	牛乳	牛乳				
		黒米ごはん		米、黒米			
		魚の昆布巻き	ホキ、昆布	三温糖	かんぴょう、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、酢(小麦)、花かつお	
		たこの酢みそ和え	竹輪(大豆)、たこ、甘口白みそ(大豆)	三温糖、ごま	キャベツ、きゅうり	酢(小麦)	
		中身汁	豚肉、中身、昆布	大豆油	こんにゃく、しいたけ、ねぎ、しょうが、	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ポークブイヨン(豚・鶏)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7kcal	549 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 10.5 g	炭水化物 89.2 g
一食当たりの栄養価(中学校)	I7kcal	698 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 11.4 g	炭水化物 119.8 g		
19日 (月)	食 育 の 日 (奈 良 県)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		味付けハーフたまご	味付けハーフたまご(卵・小麦・大豆)				
		納豆みそ	納豆(大豆)、糸けずり、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	三温糖、大豆油		おろししょうが、みりん	
		ためき汁	豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)	里芋、ごめ油	だいごん、こんにゃく、ごぼう、しいたけ、にんじん、えのき	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、花かつお	
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7kcal	564 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 14.1 g	炭水化物 84.7 g
一食当たりの栄養価(中学校)	I7kcal	723 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 114.4 g		
20日 (火)		牛乳	牛乳				
		鶏めし	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、ごめ油	しいたけ、にんじん、あお豆(大豆)、ごぼう、ねぎ	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお、チキンブイヨン(鶏)	
		魚の西京焼き	まぐろ、白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)	三温糖		料理酒、みりん、おろししょうが	
		甘酢あえ		三温糖	だいごん、にんじん、きゅうり	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小学校)	I7kcal	620 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 19 g	炭水化物 77.4 g
一食当たりの栄養価(中学校)	I7kcal	760 kcal	たんぱく質 39 g	脂質 22.2 g	炭水化物 96.8 g		

日	欠食 行事	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日 (水)		牛乳	牛乳					
		ナン ☆中3リクエスト☆		ナン (小麦・大豆)				
		ドライカレー	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆タンパク	大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン	料理酒、おろしにんにく、ウスターソース、ケチャップ、ぬちまーす、カレー粉、カレールー (小麦・大豆・鶏・牛)、鶏がら		
		フルーツ白玉		白玉だんご、サイダー	みかん缶、もも缶、パイ缶、フルーツカクテル缶 (もも)	シークワーサー果汁		
		ふわふわスープ	鶏肉、卵	大豆油、じゃがいも、パン粉 (小麦・大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	料理酒、乾燥パセリ、しょうゆ (小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、鶏がら、ローリエ		
		一食当たりの栄養価(小学校)	1人分	543 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 20.6 g	炭水化物 61.8 g	
		一食当たりの栄養価(中学校)	1人分	676 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 24.9 g	炭水化物 79.9 g	
22日 (木)		牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米、おし麦				
		大根のンブシー	豚肉、無添加ポーク (豚・鶏)、厚揚げ (大豆)、昆布、麦みそ (大豆)、白みそ (大豆)	大豆油、三温糖	だいこん、ふだん草、にんじん	料理酒、みりん、花かつお、ぬちまーす		
		きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉、でん粉、大豆油		ぬちまーす、こしょう	揚げ油③ 廃油	
		いんげんのごま和え		三温糖、ごま、ねりごま、ごま油	インゲン、もやし、にんじん、キャベツ	しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)、シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小学校)	1人分	688 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 92.3 g	
		一食当たりの栄養価(中学校)	1人分	876 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 27.2 g	炭水化物 123.9 g	
23日 (金)		牛乳	牛乳					
		ごはん		米				
		スタミナ丼	豚肉、牛肉	大豆油、三温糖、でん粉	たまねぎ、にんじん、にんにくの芽、ごんにやく、たけのこ	しょうゆ (小麦・大豆)、料理酒、おろしにんにく、ぬちまーす、みりん、七味唐辛子 (ごま)		
		三色和え	無添加ハム (豚・大豆・鶏)	三温糖、ごま油	もやし、ほうれん草、にんじん	しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)、ぬちまーす		
		手づくりスコーン：小学校	バター (乳)、加工牛乳、卵	小麦粉、グラニュー糖		ベーキングパウダー		
		チーズ大福：中学校 ☆中3リクエスト☆	チーズ大福 (乳・大豆)					
		一食当たりの栄養価(小学校)	1人分	699 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 105.1 g	
	一食当たりの栄養価(中学校)	1人分	663 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 13.7 g	炭水化物 106.5 g		
26日 (月)		牛乳	牛乳					
		中華麺		中華麺 (小麦・大豆)				
		担担麺スープ ☆中3リクエスト☆	豚肉、大豆タンパク、赤みそ (大豆)	大豆油、ねりごま、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、にら、白ねぎ、しょうが	料理酒、おろしにんにく、しょうゆ (小麦・大豆)、キムチの素 (大豆)、みりん、ポークパイオン (豚・鶏)、豚から、ラー油 (ごま)		
		春雨サラダ	無添加ハム (豚・大豆・鶏)	はるさめ、三温糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)、マスタード		
		手づくりスコーン：中学校	バター (乳)、加工牛乳、卵	小麦粉、グラニュー糖		ベーキングパウダー		
		チーズ大福：小学校	チーズ大福 (乳・大豆)					
		一食当たりの栄養価(小学校)	1人分	488 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 21.9 g	炭水化物 50.7 g	
	一食当たりの栄養価(中学校)	1人分	755 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 32 g	炭水化物 85.5 g		
27日 (火)		牛乳	牛乳					
		きのこのペペロンチーノ	無添加ベーコン (豚)	スパゲティー (小麦)、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、えのき、マッシュルーム、しめじ、プロッコリー	白ワイン、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、チキンパイオン (鶏)、とうがらし、おろしにんにく		
		魚のマスタード焼き	ホキ			料理酒、マスタード、ノンエッグマヨネーズ (大豆・りんご)、こしょう、ぬちまーす		
		小松菜とささみのサラダ	とりささみチャンク	ごま、ごめ油、三温糖	ごまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	シークワーサー果汁、酢 (小麦)、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小学校)	1人分	418 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 32.6 g	
		一食当たりの栄養価(中学校)	1人分	502 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 39 g	
28日 (水)		牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米、おし麦				
		豚肉のみそ煮	豚肉、竹輪 (大豆)、赤みそ (大豆)、白みそ (大豆)	大豆油、じゃがいも、三温糖	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごんにやく、れんこん、インゲン、きくらげ	料理酒、おろしにんにく、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、花かつお		
		山芋入り豆腐ハンバーグ	山芋入り豆腐ハンバーグ (大豆・鶏・山芋)					
		ほうれん草の和え物		ごま、三温糖	ほうれん草、もやし、にんじん	しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)		
		一食当たりの栄養価(小学校)	1人分	589 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 13.3 g	炭水化物 90.9 g	
	一食当たりの栄養価(中学校)	1人分	753 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 15.1 g	炭水化物 121.8 g		