



1月給食だより

うるま市勝連学校給食センター

TEL: 978-2103

FAX: 978-2105



新年 謹賀



いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお願い致します。



風邪の予防を!

全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食について知ろう!



明治 22(1889)年~



山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のためにご飯や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

昭和 22(1947)年~



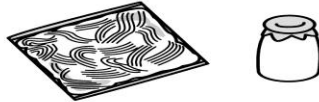
戦後LARA（アジア救済公認団体）から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

昭和 25(1950)年~



アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和 38(1963)年~



ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和 51(1976)年~



米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

アレルギー表示について

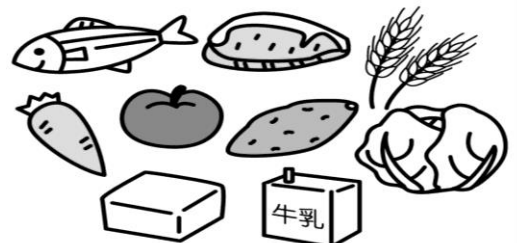
★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

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

- ※もすく・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、「櫛ぬちまーす」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。

給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。



	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
お正月祝い献立	7日 (月)	牛乳	牛乳				
		黒米ごはん		黒米,米			
		お雑煮	鶏肉	煮込み餅	ほうれんそう,人参,椎茸,白菜	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦)	
		魚の西京焼き	赤魚,白みそ(大豆)	こめ油,三温糖		薄口醤油(大豆・小麦),本みりん	
		ゆかりあえ		三温糖	きゅうり,ゆかり粉,人参,白菜	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),特濃酢(小麦)	
		アイスクリーム	シークワサーソルベ				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 613 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 12.2 g	炭水化物 99.7 g	
8日 (火)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	タコライス(具)	チーズ(乳),牛ひき肉,大豆,豚ひき肉	こめ油	キャベツ,ピーマン,玉葱,人参	チリソース,チリパウダー,トマトケチャップ,にんにく,ぬちまーす		
	もずくスープ	絹ごし豆腐(大豆),生もずく	でん粉	ぶなしめじ,小松菜,人参,白菜	ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),花かつお,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)		
	果物			みかん(予定)			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 610 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 81.9 g	
9日 (水)	牛乳	牛乳					
	マーボーラーメン	牛ひき肉,赤だし(大豆・さば・鶏肉),大豆,豚ひき肉	ごま油(ごま・大豆),中華めん(小麦・大豆)	きくらげ,もやし,人参,竹の子,長ねぎ,椎茸	キド中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉),しょうが,チキンフィヨン(鶏肉),にんにく,ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),甜面醬(小麦・大豆・ごま),豆板醬		
	もやしと豆腐の炒めもの	ツナフレークノンオイル,沖縄豆腐(大豆)	こめ油	にら,もやし,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),白こしょう		
	黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ(大豆)					
		一食当たりの栄養価	I補給 - 614 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.4 g	炭水化物 71.6 g	
10日 (木)	牛乳	牛乳					
	胚芽パン ほうれん草のクリームシチュー	鶏肉,生クリーム(乳)	胚芽パン(小麦・乳・大豆) こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	コーン,ブロッコリー,ほうれん草,マッシュルーム,玉葱,人参,白いんげん	チキンフィヨン(鶏肉),ぬちまーす,白こしょう,白ワイン		
	魚の花園焼き	チーズ(乳),ホキ		玉葱,人参	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),パセリ		
	鉄分たっぷり和え	すりごま,ツナフレークノンオイル,ひじき,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	三温糖	きゅうり,コーン,ハンダマ,もやし,人参	シークワサー果汁,りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦)		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 692 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 26.9 g	炭水化物 79.9 g	
鏡開き献立	11日 (金)	牛乳	牛乳				
		沖縄七草粥	鶏肉	こめ油,精白米	さんとうさい,だいこん葉,ハンダマ,ほうれん草,よもぎ,小松菜,人参,冬瓜,白菜	チキンフィヨン(鶏肉),ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦)	
		田芋のみつがらめ	白ごま	サラダ油(大豆),ダイスアーモンド,でん粉,はちみつ,みずいも 球莖,水あめ		醤油(大豆・小麦)	揚げ油① ・大豆
		ぜんざい	金時豆	おし麦,三温糖,粉末黒糖,白玉だんご(大豆)		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 601 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 15.7 g	炭水化物 92.7 g	
15日 (火)	牛乳	牛乳					
	もちきびごはん		あわ,米				
	白菜と肉団子のスープ	ミートボール(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉)	ごま油(ごま・大豆),じゃがいも,でん粉,春雨	玉葱,小松菜,人参,椎茸,白菜	ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),醤油(大豆・小麦),白こしょう,料理酒		
	魚のバジル焼き	ホキ	オリーブ油		にんにく,ぬちまーす,バジル粉,白こしょう,白ワイン		
	海藻サラダ	ツナフレークノンオイル,わかめ,白ごま,海藻ミックス(えび・カニ)	三温糖	きゅうり,コーン,小松菜,人参,大根	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),特濃酢(小麦),和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 538 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 13.4 g	炭水化物 78.6 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
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	こんぶごはん	かまぼこ,鶏肉,刻み昆布	おし麦,こめ油,精白米	ごぼう,ねぎ,人参,椎茸	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒	
	グルクンのシークワサーソースがけ	グルクン	サラダ油(大豆),でん粉,三温糖,小麦粉	玉葱,人参	シークワサー果汁,ミツカン酢(小麦),特濃酢(小麦),薄口醤油(大豆・小麦)	揚げ油② ・大豆 ・小麦
	ひじき入りごま和え	しらす干し,すりごま,ひじき	三温糖	キャベツ,もやし,小松菜	ミツカン酢(小麦),醤油(大豆・小麦)	
	果物			あまさん(予定)		
	一食当たりの栄養価	1食あたり - 596 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 14.8 g	炭水化物 86.8 g	
17日 (木)	牛乳	牛乳				
	食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
	ツナサラダ	ツナフレークノンオイル,ねりゴマ,白ごま	ごま油(ごま・大豆)	きゅうり,小松菜,人参	ぬちまーす,りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦)	
	魚とポテトのカップ焼き	チーズ(乳),ホキ	じゃがいも		エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),醤油(大豆・小麦)	
	ミネストローネ	レッドキドニー,無添加ベーコン(豚肉・大豆)	ABCマカロニ(小麦),オリーブ油,じゃがいも,三温糖	キャベツ,セロリ,トマトダイスカット,ぶなしめじ,玉葱,人参	ウスターソース(大豆・りんご),チキンフイヨン(鶏肉),トマトソース(大豆),ぬちまーす,ポークフイヨン(鶏肉・豚肉),白こしょう,白ワイン	
	一食当たりの栄養価	1食あたり - 578 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 66.4 g	
18日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦,米			
	もずく丼	牛ひき肉,生もずく,大豆,豚ひき肉	ごま油(ごま・大豆),こめ油,でん粉,三温糖	コーン,玉葱,小松菜,人参	にんにく,ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),豆板醤,白こしょう,本みりん	
	ほうれん草の和え物	ツナフレークノンオイル	アーモンド,三温糖	キャベツ,ほうれん草,人参	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),ぬちまーす,りんご酢(りんご),白こしょう	
	果物			グレープフルーツ(予定)		
	一食当たりの栄養価	1食あたり - 598 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 19.3 g	炭水化物 83.4 g	
南原 休校 21日 (月)	牛乳	牛乳				
	高菜ごはん	かまぼこ,豚肉,白ごま	おし麦,こめ油,精白米	人参,竹の子,椎茸,刻み高菜(大豆)	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒	
	魚のピリ辛焼き	さば	こめ油,三温糖		しょうが,にんにく,七味唐辛子(ゴマ),醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	大根のそぼろ煮	かまぼこ,豚ひき肉	こめ油	いんげん,玉葱,人参,大根,椎茸	ぬちまーす,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦),本みりん	
	一食当たりの栄養価	1食あたり - 666 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 22.7 g	炭水化物 79 g	
	22日 (火)	牛乳	牛乳			
麦ごはん			麦,米			
ポークカレー		蒸し大豆,豚レバー,豚肉	こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	カリフラワー,ピーマン,玉葱,人参	ウスターソース(大豆・りんご),カレーパウダー(小麦・大豆・鶏肉・牛肉),カレー粉,しょうが,チャツネ(りんご),デミグラスソース(小麦・鶏肉),にんにく,ぬちまーす,ポークフイヨン(鶏肉・豚肉),料理酒	
大根とコーンのサラダ			三温糖	きゅうり,コーン,人参,大根	ぬちまーす,ミツカン酢(小麦),醤油(大豆・小麦),白こしょう	
ゆで卵		全卵				
一食当たりの栄養価		1食あたり - 696 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 22.2 g	炭水化物 93.8 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
23日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー	鶏肉,生クリーム(乳),白花豆&白いんげん豆ペースト,冷凍むきあさり	こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	あお豆,コーン,セロリ,マッシュルーム,玉葱,人参,白いんげん,白菜	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),白こしょう,白ワイン	
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	クックマーマレード		醤油(大豆・小麦),白ワイン	
	小松菜のアーモンド和え		アーモンド,三温糖	キャベツ,もやし,小松菜,人参	ぬちまーす,りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 612 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 19.2 g	炭水化物 75 g	
24日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	アーサと卵のスープ	生アーサ,凍結全卵			えのきたけ,玉葱,人参,冬瓜	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,花かつお,白こしょう
	スルルー小のからあげ	きびなご	サラダ油(大豆),でん粉,小麦粉			ぬちまーす,白こしょう
	厚揚げとじゃがいもの旨煮	鶏肉,厚揚げ(大豆)	こめ油,じゃがいも,三温糖	いんげん,人参,竹の子	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	果物			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 655 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 94.4 g	揚げ油③ ・大豆 ・小麦
25日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦,米			
	ヌンクグァー	結び昆布,厚揚げ(大豆),豚肉	こめ油,こんにゃく	いんげん,人参,大根,椎茸	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	はんだまとセイイカの和え物	すりごま	三温糖,短冊イカ	きゅうり,ハンダマ,人参,大根	胡麻ドレッシング(卵・小麦・こま・大豆・りんご),醤油(大豆・小麦),特濃酢(小麦)	
	もずくみそ	糸けずり,生もずく,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	こめ油,三温糖		しょうが,本みりん,料理酒	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 592 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 87.7 g	
28日 (月)	牛乳	牛乳				
	中身そば	かまぼこ,中身,豚肉	沖縄そば(小麦・大豆)	ねぎ,椎茸	しょうが,ぬちまーす,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),花かつお,七味唐辛子(ゴマ),薄口醤油(大豆・小麦)	
	チヂン	ちきあげ,豚肉	こめ油	にんにくの芽,もやし,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)	
	果物			クガニー(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 552 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 72.3 g	
29日 (火)	牛乳	牛乳				
	くふあじゆーし	かまぼこ,刻み昆布,豚肉	おし麦,こめ油,精白米	ごぼう,ねぎ,人参,椎茸	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒	
	さばの塩焼き(シークワサー風味)	さば			シークワサー果汁,ぬちまーす	
	チキナーちゃんぷるー	厚揚げ(大豆),凍結全卵,豚肉	こめ油,湿ぶ(小麦)	からし菜,もやし,人参	ぬちまーす,薄口醤油(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 667 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 78.9 g
30日 (水)	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		米	ゆかり粉		
	魚汁	わかめ,沖縄豆腐(大豆),赤魚,白みそ(大豆)		ねぎ	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒	
	ミヌダル	すりごま,豚ロース	三温糖		しょうが,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	酢みそあえ	甘みそ,赤みそ(大豆)	三温糖	きゅうり,もやし,人参,干切大根	りんご酢(りんご)	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 581 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 15.5 g	炭水化物 75.5 g
31日 (木)	牛乳	牛乳				
	きのこ入りミートスパゲティ	大豆,豚ひき肉,豚レバー	こめ油,スパゲティ(小麦),三温糖	エリンギ,セロリ,トマト,ダイスカット,ピーマン,ぶなしめじ,マッシュルーム,玉葱,人参	ウスターソース(大豆・りんご),トマトケチャップ,トマトソース(大豆),トマトピューレー,ぬちまーす,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),赤ワイン,白こしょう	
	チキンのごまみそ焼き	ねりごま,鶏肉,白ごま,麦みそ(大豆)	三温糖		エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	ブロッコリーのゴマサラダ		アーモンド,三温糖	カリフラワー,コーン,ブロッコリー,人参	シークワサー果汁,胡麻ドレッシング(卵・小麦・こま・大豆・りんご)	
	果物			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 577 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 71.5 g	

給食週間

平敷産幼稚園
体験給食