

2月給食だより

朝夕、冷え込むこともあります。日中のポカポカとした日差しに春のおとずれを感じるようになりました。2月3日は節分です。節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数（あるいは年の数+1）だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。



節分にまつわる食べ物



大豆

イワシ



恵方巻き

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。



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒラギイワシ）」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。

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。もともとは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。

大豆の七変化!

- その一 畑で育てる術 (えだまめ・大豆)
- その二 噛み砕いて育てる術 (もやし)
- その三 火でいる術 (いり豆 きなこ)
- その四 そのまましぼる術 (油)
- その五 コトコト煮る術 (納豆)
- その六 煮て、しぼって固める術 (とうふ)
- その七 はっこうの術 (みそしょうゆ なっとう)

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

はし使い

みなさんは正しいはし使いできていますか?

- えんぴつの持ち方をイメージして。
- まず箸をえんぴつを持つように1本持つ。
- 2本目の箸は、箸頭から3cmほど下ったところを親指のつけ根にあて、薬指の爪の横にあてがう。
- これが正しい持ち方。箸の上の方だけを動かし、下の箸は動かさないで。
- 薬指と小指は動かさないで、親指と人差し指と中指を動かして、箸先を広げたりすぼめたり。

- 箸で食器を引き寄せる
- 箸を持ったまま食器を持つ
- 箸先をくわえたりなめたりする
- マナー違反です!
- 箸でやりとりする
- たたき箸
- まよい箸

アレルギー表示について

- ★表示義務食品・表示推奨食品あわせて、以下の27品目を表示しています。
 卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・くるみ・さば・さけ・キウイ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ
- ※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび・かに混入の可能性があるのでアレルギー表示対象としています。
- ★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。

欠食事 行等	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		その他調味料等		揚げ油	
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g		
1 (木)		牛乳	牛乳									
		ごはん			米							
		豆腐と青梗菜のスープ	豆腐(大豆)、鶏肉、卵		てん粉、ごま油(ごま・大豆)		チンゲン菜、冬瓜、人参		薄口醤油(大豆・小麦)、かつお節 ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)			
		ごぼうのチンジャオロース	豚肉		ごま、三温糖、ごめ油、でん粉、 ごま油(ごま・大豆)		ごぼう、ピーマン、赤ピーマ ン、竹の子、きくらげ、にんに く、人参		ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、みり ん、日本酒、オイスターソース			
		焼き餃子	焼き餃子(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	603 Kcal	たんぱく質	24.2 g	脂質	17.5 g	炭水化物	87.2 g		
2 (金)	節分献立	牛乳	牛乳									
		恵方巻き	酢飯			米、グラニュー糖、ごま				米酢(小麦)、ぬちまーす		
			卵焼き	手巻寿司用卵焼き(小麦・卵・大豆)								
			納豆みそ	納豆、豚肉、赤みそ(大豆)、糸 削り(えび・かに)		三温糖、ごめ油		ねぎ、生姜		日本酒		
		味付のり	のり									
		豚汁	豚肉、麦みそ(大豆)、白みそ (大豆)				大根、ごぼう、人参、こんにゃ く		かつお節、ぬちまーす			
節分豆	節分豆(大豆)											
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	654 Kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	19.3 g	炭水化物	94.3 g				
5 (月)		牛乳	牛乳									
		麦ごはん			米、麦							
		魚の香味焼き	ホキ		三温糖		生姜、にんにく、長ねぎ		醤油(大豆・小麦)、みりん、日本酒			
		厚揚げのみそ炒め	厚揚げ(大豆)、豚肉、赤みそ (大豆)		ごめ油、三温糖		キャベツ、人参、いんげん、竹 の子、生姜		薄口醤油(大豆・小麦)、七味唐辛子 (ごま)、日本酒			
		ほうれん草のピーナツあえ			ピーナツ(落花生・大豆)、三 温糖		ほうれん草、もやし、人参		りんご酢(りんご)、ぬちまーす、み りん			
		果物					たんかん(予定)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	608 Kcal	たんぱく質	26.3 g	脂質	15.1 g	炭水化物	91.7 g				
6 (火)		牛乳	牛乳									
		みそラーメン	豚肉、なると、赤だし(大豆・ さば・鶏肉)		中華麺(大豆・小麦)		長ねぎ、竹の子、キャベツ、も やし、コーン、生姜、にんにく		甜面醬(小麦・大豆・ごま)、キド中華 (小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉)、 ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏 肉)、ポークフィヨン(ぶたにく・鶏 肉)、花かつお			
		芋天ぷら			さつま芋、小麦粉、サラダ油(大 豆)						揚げ① (大豆・小麦)	
		大根のキムチあえ	糸けずり(えび・かに)				大根、白菜、きゅうり、人参		キムチ味(小麦・大豆)、醤油(大豆・小 麦)、みりん、りんご酢(りんご)			
		アーモンドカル	アーモンドカル(ごま)									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	605 Kcal	たんぱく質	24.7 g	脂質	15.7 g	炭水化物	91.2 g		
7 (水)		牛乳	牛乳									
		クープジュシー	豚肉、昆布、油揚げ(大豆)		米、麦、ごま、ごめ油		ごぼう、人参、葉だいこん		醤油(大豆・小麦)、日本酒、みりん、 ぬちまーす、かつお節			
		鶏肉と冬瓜の煮物	鶏肉、昆布、厚揚げ(大豆)		じゃがいも、三温糖		冬瓜、いんげん、こんにゃく、 椎茸、生姜、人参		醤油(大豆・小麦)、みりん、日本酒、 ぬちまーす、かつお節			
		きゅうりとじゃこのあえもの	しらすほし(えび・かに)、糸け ずり(えび・かに)		三温糖		白菜、きゅうり、人参		りんご酢(りんご)、醤油(大豆・小 麦)、ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	618 Kcal	たんぱく質	26.6 g	脂質	17.6 g	炭水化物	88.3 g		
8 (木)		牛乳	牛乳									
		黒糖パン			黒糖パン(乳・大豆・小麦)							
		魚のマスタード焼き	ホキ、チーズ(乳)		マヨネーズ(大豆・りんご)				マスタード			
		炒り豆腐	豆腐(大豆)、鶏ひき肉、大豆、 凍結全卵		三温糖、ごま油(ごま・大豆)、ご め油		生姜、こんにゃく、人参、椎 茸、ごぼう、グリーンピース		薄口醤油(大豆・小麦)、日本酒、ぬち まーす			
		ラビオリスープ	ラビオリ(小麦・鶏肉・豚肉・ 大豆)		じゃがいも		玉葱、マッシュルーム、セロ リ、コーン、パセリ、人参		ぬちまーす、ポークフィヨン(豚肉・ 鶏肉)、こしょう			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	615 Kcal	たんぱく質	30.7 g	脂質	24.2 g	炭水化物	68.6 g				
9 (金)		牛乳	牛乳									
		五穀ごはん	大豆		米、麦、黒米、赤米							
		わかめと卵の中華スープ	わかめ、無添加ハム(豚肉・大 豆・鶏肉)、卵		ごま、ごま油(ごま・大豆)、でん 粉		玉葱、トマト、ねぎ		ぬちまーす、こしょう、ポークフィ ヨン(豚肉・鶏肉)、かつお節			
		豚肉の中華風生姜焼き	豚肉		三温糖、ごま油(ごま・大豆)		生姜、にんにく		醤油(大豆・小麦)、みりん、日本酒、 豆板醤			
		なすの中華みそ炒め	豚ひき肉、赤みそ(大豆)		ごめ油、三温糖		なす、人参、にら、玉葱		日本酒			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	630 Kcal	たんぱく質	30.9 g	脂質	19.2 g	炭水化物	83.4 g				

行事欠食等	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	その他調味料等	揚げ油	
	13 (火)	牛乳	牛乳					
		もちきびごはん		米、あわ				
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも、砂糖、こめ油	人参、玉葱、椎茸、糸こんにゃく、グリーンピース、生姜	醤油(大豆・小麦)、日本酒、みりん、ぬちまーす、かつお節		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(大豆)、チーズ(乳)、卵、あおのり	小麦粉、サラダ油(大豆)			揚げ② (大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 629 Kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 15.5 g	炭水化物 99.7 g		
	14 (水)	牛乳	牛乳					
		パーカーハウスパン		パーカーハウスパン(乳・大豆・小麦)				
		ミネストローネ	無添加ベーコン(豚肉・鶏肉)、レッドキドニー	ABCマカロニ(小麦)、じゃがいも、三温糖、オリーブ油	人参、セロリ、玉葱、キャベツ、しめじ、トマトダイスカット缶	トマトソース、トマトピューレ、白ワイン、ウスターソース(大豆・りんご)、ぬちまーす、こしょう、ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)、チキンフィヨン(鶏肉)		
		鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉	はちみつ		マスタード、醤油(大豆・小麦)、日本酒		
		コールスローサラダ		アーモンド、マヨネーズ(大豆・りんご)	コーン、キャベツ、人参	ぬちまーす、こしょう、コールスロードレッシング(卵・大豆)		
		チョコジャム♡♡	チョコジャム(乳)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 624 Kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 25.6 g	炭水化物 73.9 g		
南原幼稚園 体験給食会	15 (木)	牛乳	牛乳					
		さつまい入り炊き込みごはん	鶏肉	米、麦、さつまい、ごま、こめ油	竹の子、人参、椎茸	薄口醤油(大豆・小麦)、みりん、日本酒、ぬちまーす、かつお節		
		高菜オムレツ	高菜オムレツ(鶏肉・小麦・大豆)					
		野菜と麩の炒めもの	温ふ(小麦)、ツナ、厚揚げ(大豆)	こめ油	キャベツ、玉葱、だいこんの葉、もやし、人参	醤油(大豆・小麦)、こしょう、ぬちまーす		
		りんご			りんご(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 613 Kcal	たんぱく質 21 g	脂質 18.1 g	炭水化物 91.5 g		
旧正月 献立	16 (金)	牛乳	牛乳					
		黒米ごはん		米、黒米				
		中身汁	中身、豚肉		椎茸、こんにゃく、ねぎ、生姜	ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、かつお節、ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)		
		魚のぬちまーす焼き	赤魚			ぬちまーす		
		千切りイリチー	昆布、豚肉、かまぼこ	三温糖、こめ油	切干大根、人参、こんにゃく	みりん、日本酒、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 642 Kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 20.3 g	炭水化物 85.4 g		
	19 (月)	牛乳	牛乳					
		キムチチャーハン	豚肉、卵	米、麦、こめ油、ごま油(ごま・大豆)	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)、玉葱、人参、きくらげ、ピーマン、にんにく	ぬちまーす、こしょう、醤油(大豆・小麦)		
		ひじきシューマイ	ひじきシューマイ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)					
		厚揚げとじゃがいもの中華煮	厚揚げ(大豆)、鶏肉	じゃがいも、三温糖、でん粉、こめ油	竹の子、いんげん	みりん、日本酒、ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)、豆板醤、オイスターソース、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 619 Kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.1 g	炭水化物 86.4 g		
	20 (火)	牛乳	牛乳					
		あみパン		あみパン(乳・大豆・小麦)				
		白菜と肉団子のスープ	ミートボール(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆)	春雨、じゃがいも、でん粉、ごま油(ごま・大豆)	玉葱、白菜、椎茸、人参、ほうれん草	醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、日本酒、ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)、こしょう		
		魚のクリームソースかけ	ホキ、生クリーム(乳)	こめ油	エリンギ、しめじ、にんにく、パセリ、りん果汁	白ワイン、チキンフィヨン(鶏肉)、ぬちまーす、こしょう		
		ブロッコリーのガーリックソテー	無添加ベーコン(豚肉・鶏肉)	マーガリン(乳・大豆・豚肉)	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんにく	薄口醤油(大豆・小麦)、こしょう、ぬちまーす		
		オレンジ			オレンジ(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 628 Kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 21.8 g	炭水化物 75.9 g				

行事欠食等	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	その他調味料等	揚げ油	
21 (水)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん			米、麦				
	チキンカレー	鶏肉、豚レバー、大豆	じゃがいも、こめ油		人参、玉葱、ピーマン、生姜、にんにく	カレールー(小麦・大豆・鶏肉・牛肉)、カレー粉、チャツネ(りんご)、ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)、チキンフィヨン(鶏肉)、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース(りんご・大豆)、ケチャップ、りんごピューレ(りんご)、日本酒、ぬちまーす		
	きゃべつとコーンのサラダ	ツナ	アーモンド、三温糖		キャベツ、きゅうり、コーン、人参	醤油(大豆・小麦)、りんご酢(りんご)、ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	661 Kcal	たんぱく質	24.1 g	脂質	17.5 g	炭水化物
22 (木)	牛乳	牛乳						
	もちきびごはん			米、あわ				
	みそおでん	鶏肉、一口あげ(大豆)、厚揚げ(大豆)、昆布、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	三温糖		人参、大根、椎茸、こんにゃく、いんげん	醤油(大豆・小麦)、日本酒、ぬちまーす、みりん、かつお節		
	きびなごのねぎソースかけ りんご	きびなご	小麦粉、でん粉、サラダ油(大豆)、三温糖		長ねぎ りんご(予定)	醤油(大豆・小麦)、日本酒、みりん	揚げ③ (大豆・小麦・乳)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	629 Kcal	たんぱく質	25.3 g	脂質	15 g	炭水化物
23 (金)	牛乳	牛乳						
	ジャージャー麺 ☆☆肉炒めとナムルを上にのせて☆☆	中華麺 肉炒め ナムル	中華麺(大豆・小麦) 豚ひき肉、大豆、赤みそ(大豆)		玉葱、竹の子、椎茸、長ねぎ、生姜、にんにく	甜面醬(小麦・大豆・ごま)、豆板醬、醤油(大豆・小麦)、かつお節		
	ふわふわスープ	鶏肉、卵、チーズ(乳)	じゃがいも、パン粉、こめ油		もやし、人参、きゅうり	ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)		
	グレープフルーツ				グレープフルーツ(予定)	薄口醤油(大豆・小麦)、こしょう、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏肉)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	622 Kcal	たんぱく質	28.4 g	脂質	18.6 g	炭水化物
26 (月)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん			米、麦				
	野菜のスープ		じゃがいも、でん粉、ごま油(ごま・大豆)		キャベツ、セロリ、人参、玉葱	醤油(大豆・小麦)、ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)、ぬちまーす、こしょう		
	豆腐のチリソース煮	豆腐(大豆)、エビ、赤だし(大豆・さば・鶏肉)	三温糖、こめ油、でん粉、ごま油(ごま・大豆)		長ねぎ、しめじ、椎茸、グリーンピース、生姜、にんにく、人参、玉葱	ケチャップ、トマトピューレ、チリソース、みりん、日本酒、ぬちまーす		
	梨				なし(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	632 Kcal	たんぱく質	23.7 g	脂質	15.1 g	炭水化物	100.3 g
27 (火)	牛乳	牛乳						
	カレーピラフ	鶏肉	米、麦、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、こめ油		玉葱、人参、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	カレー粉、ぬちまーす、こしょう		
	さばのトウハンジャン焼き	さば	三温糖、ごま油(ごま・大豆)		生姜	醤油(大豆・小麦)、みりん、豆板醬、日本酒		
	牛肉のバーベキュー炒め	牛肉	こめ油		にんにく、ピーマン、キャベツ、アスパラ、椎茸、人参、玉葱	赤ワイン、ウスターソース(りんご・大豆)、ケチャップ、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、こしょう		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	623 Kcal	たんぱく質	29.5 g	脂質	19.8 g	炭水化物
28 (水)	牛乳	牛乳						
	コッパン		コッパン(乳・大豆・小麦)					
	ブロッコリーのポタージュ	鶏肉、白インゲン、白花豆&大福豆ペースト	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚肉)		ブロッコリー、玉葱、人参、しめじ、コーン、クリームコーン缶	白ワイン、ぬちまーす、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)、ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)		
	魚のマヨネーズ焼き	ホキ	マヨネーズ(大豆・りんご)		パセリ、玉葱			
	大根サラダ		三温糖、オリーブ油、ごま		大根、きゅうり、パイン缶、人参	りんご酢(りんご)、ぬちまーす、こしょう		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	599 Kcal	たんぱく質	28.4 g	脂質	21.4 g	炭水化物	73.2 g


2/1~2/7 生活習慣病 予防週間

あなたの生活習慣は大丈夫？

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣病には、どんなものがあるの？

生活習慣	関連疾患
食習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病 など
運動習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など
喫煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺炎腫、歯周病 など
飲酒	肝障害 など



生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれていたものです。加齢が原因ではなく、日ごろの生活習慣が関わることがわかったため、名称が変更されました。