



1月給食だより



うるま市津堅学校調理場

TEL:(098)978-2141

FAX:(098)978-1005



あけましておめでとうございます 今年もよろしくお祝い致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたく思いますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！



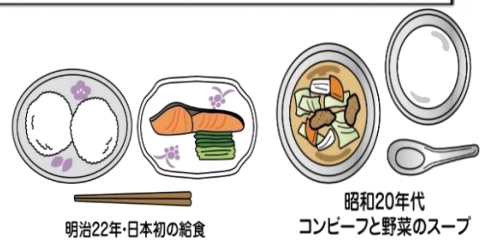
何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう！



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

昔の給食

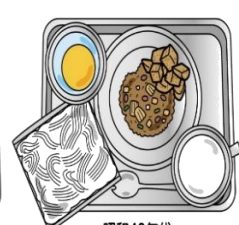


明治22年・日本初の給食

昭和20年代
コンビーフと野菜のスープ



昭和30年代
コッペパン・カレーシチュー



昭和40年代
ソフトめん・ミートソース・フライポテト・焼酎



昭和40年代～
あげパン・春雨スープ・フルーツサラダ

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、かへ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ふことがあります。
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、「楸ぬちまーす」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	650 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	121.4 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
8 (火)	牛乳	牛乳				
	沖縄風七草そうすい	ツナ	こめ,むぎ	からしな,せり,だいこん葉, ねぎ,よもぎ,小松菜	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお	
	魚の黄金焼き	たまご,ホキ,青のり	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご)	コーンペースト	こしょう,ぬちまーす	
	紅白なます		オリーブ油,三温糖	だいこん,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
	サーターアンドギー	たまご,牛乳	グラニュー糖,サラダ油 (大豆),小麦粉		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 60.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 25.7 g	炭水化物 70.6 g	
9 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	すまし汁			しいたけ,とうみょう,にん じん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお	
	松風焼き	たまご,鶏ひき肉,白み そ(大豆)	ごま,パン粉(小麦・大 豆)	たまねぎ		
	筑前煮	鶏肉	こめ油,三温糖	きぬさや,ごぼう,こんにゃ く,しいたけ,だいこん,たけ のこ,にんじん,れんこん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,みりん, 花かつお,料理酒	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 551 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 13 g	炭水化物 79.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 14 g	炭水化物 108.7 g	
10 (木)	牛乳	牛乳				
	冬野菜ときのこのスパゲティ	鶏肉	オリーブ油,こめ油,スパ ゲティ(小麦)	えのき,カリフラワー,しめ じ,たまねぎ,トマト缶,にん じん,にんにく,ほうれん草, 島にんじん	ケチャップ,こしょう,ぬ ちまーす,料理酒	
	ポテトのチーズ煮	チーズ(乳),無添加 ベーコン(豚・鶏)	じゃがいも,無塩バター (乳)	パセリ	こしょう,チキンブイヨ ン(鶏),ぬちまーす	
	マセドアンサラダ	ひよこ豆	オリーブ油,三温糖	きゅうり,だいこん,りんご, レッドキドニー	コールスロートレッシング (卵・大豆),こしょう, しょうゆ(大豆・小麦), 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 500 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 22.7 g	炭水化物 54.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 603 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 26 g	炭水化物 69.4 g	
	11 (金)	牛乳	牛乳			
フーチバー・ジュシー	かまぼこ(大豆),昆 布,豚肉	こめ,こめ油	ごぼう,しいたけ,にんじん, よもぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬ ちまーす,みりん,花かつ お,料理酒		
ヌンクー小	厚揚げ(大豆),豚肉	こめ油,三温糖	からしな,きくらげ,こんにゃ く,だいこん,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬ ちまーす,みりん,花かつ お,料理酒		
ツナ和え	ツナ	三温糖	にんじん,はくさい,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),酢 (小麦),シークワー サー果汁		
手作りムーチャー		グラニュー糖,もち粉,紅 いも,小麦粉				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 81.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 802 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 24.4 g	炭水化物 112.4 g		
15 (火)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		こめ,もちきび			
	豆腐のみそ汁	赤みそ(大豆),豆腐 (大豆),麦みそ(大 豆)	じゃがいも	だいこん,にんじん,長ねぎ	花かつお	
	さばの塩焼き	さば			ぬちまーす	
	ひじきの炒め煮	ひじき,大豆,油揚げ	ごま油,三温糖	にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),み りん,花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 599 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 18.3 g	炭水化物 76.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 791 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 22.9 g	炭水化物 105.5 g	
16 (水)	牛乳	牛乳				
	キムチチャーハン	あさり,豚肉	ごま油,こめ,こめ油,むぎ	きくらげ,だいこん葉,にん じん,にんにく,たけのこ,白 菜キムチ(小麦・りんご・ 大豆・さば)	こしょう,ぬちまーす,料 理酒	
	わかめスープ	わかめ	ごま,こめ油	長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬ ちまーす,鶏ガラ,料理酒	
	チヂミ	たまご,桜えび	ごま油,タピオカ粉,小麦 粉	にら	ぬちまーす,花かつお	
	コンナムル	ごま	ごま油	きゅうり,コーン,にんにく,もや し	しょうゆ(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 554 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 15.8 g	炭水化物 78.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 109.4 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
	17 (木)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		親子丼	たまご,ちくわ(大豆),鶏肉	こめ油,三温糖	しいたけ,たまねぎ,とうみょう,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒	
		アーサ汁	アーサ(エビ・かに),豆腐(大豆)		とうがん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
		ほうれん草のおひたし		ごま	しめじ,ほうれん草,まいたけ	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 15.6 g	炭水化物 83.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 113.3 g	
	18 (金)	牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		ライスチャウダー	あさり,鶏肉	じゃがいも,むぎ	しめじ,セロリ,たまねぎ,にんじん,パセリ	カレー粉,こしょう,チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛)	
		海藻サラダ	ツナ,海藻ミックス	ごま,三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,酢(小麦)	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 542 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 16.3 g	炭水化物 75.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 618 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 18 g	炭水化物 87.9 g	
学校給食週間	21 (月)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		煮びたし	大豆,油揚げ		えのき,はくさい,小松菜	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,花かつお	
		鮭の塩焼き	鮭			ぬちまーす,料理酒	
		ごま菓子	ごま,ピーナッツ	ごま,黒糖,水あめ		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 80.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 806 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 23.9 g	炭水化物 110.3 g	
学校給食週間	22 (火)	牛乳	牛乳				
		セーフアン	たまご	こめ,三温糖	からしな,きくらげ,しいたけ,しょうが,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		ミヌダル	ごま,豚肉	三温糖		しょうゆ(大豆・小麦),みりん,料理酒	
		大根の梅酢漬		こめ油,三温糖	だいこん	りんご酢,梅びしお	
		ちんすこう		小麦粉,三温糖,ラード		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 25.7 g	炭水化物 73.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 872 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 33.9 g	炭水化物 104.2 g	
学校給食週間	23 (水)	牛乳	牛乳				
		あわごはん		こめ,もちきび			
		イナムドッチ	かまぼこ(大豆),甘口白みそ(大豆),豚肉		しいたけ,こんにゃく	ぬちまーす,花かつお,豚骨	
		もずくのかき揚げ	たまご,もずく(エビ・カニ)	サラダ油(大豆),小麦粉	ごぼう,たまねぎ,にんじん	ぬちまーす	
		シーマーミ豆腐	ピーナッツ	くずでん粉,水あめ		しょうゆ(大豆・小麦),みりん,花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 726 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 28.1 g	炭水化物 89.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 874 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 29.8 g	炭水化物 118.3 g	
学校給食週間	24 (木)	牛乳	牛乳				
		沖縄そば	かまぼこ,豚肉	沖縄そば(小麦),三温糖	しょうが,ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,花かつお,豚骨	
		フーチャンプルー	たまご,ツナ	こめ油,麩(小麦)	キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		黒糖くずもち	きな粉(大豆)	グラニュー糖,でん粉,黒糖			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.6 g	炭水化物 71.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 817 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 29.3 g	炭水化物 97.2 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
学校給食週間	25 (金)	牛乳	牛乳				
		パーカーハウスパン		パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)			
		シマナー入り卵サンド	たまご, チーズ(乳), 無添加ポーク(豚)		からしな	こしょう, ぬちまーす	
		マッシュルームスープ	牛乳, 白花豆ペースト	こめ油, じゃがいも, マーガリン(乳・大豆・豚), 小麦粉	たまねぎ, にんじん, パセリ, マッシュルーム	こしょう, ぬちまーす, 鶏ガラ	
		キャロットラペ		アーモンド, こめ油	にんじん, レーズン	こしょう, ぬちまーす, マスタード, 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 30.3 g	炭水化物 61.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 839 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 36.3 g	炭水化物 92.4 g			
28 (月)	牛乳	牛乳					
	すき焼きうどん	厚揚げ(大豆), 牛肉	うどん(小麦), こめ油, 三温糖	しいたけ, はくさい, 糸こんにゃく, 長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, みりん, 料理酒		
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	こめ油, でん粉, 小麦粉		ぬちまーす		
	じゃがいもの辛子和え		ごま, ごま油, こめ油, じゃがいも, 三温糖	きゅうり, にんじん	マスタード, 酢(小麦), からし		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 21 g	炭水化物 57.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 645 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23.9 g	炭水化物 77.4 g			
29 (火)	牛乳	牛乳					
	鶏そぼろごはん	たまご, 鶏ひき肉, 油揚げ	こめ, こめ油, むぎ	ごぼう, しょうが, にんじん, ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, みりん, 花かつお, 料理酒		
	なめこ汁	わかめ, 赤みそ(大豆), 豆腐(大豆), 白みそ(大豆)		だいこん, なめこ	花かつお		
	仲良し串さし	うすら卵, 鶏レバー	でん粉, とうもろこし, 小麦粉, サラダ油(大豆)	きゅうり, しょうが, ミニトマト	しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 17.8 g	炭水化物 84.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 19.8 g	炭水化物 116.4 g		
30 (水)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		こめ, むぎ				
	チキンカレー	鶏肉	こめ油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ピーマン	マスタードソース(りんご・大豆), カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛), カレー粉, 鶏ガラ, 料理酒, チャツネ(りんご)		
	コブココット	たまご, 牛ひき肉, 鶏ひき肉, 昆布	こめ油	グリーンピース, コーン, にんじん	こしょう, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, 料理酒		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 733 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 25.5 g	炭水化物 95.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 924 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 29.2 g	炭水化物 128 g			
31 (木)	牛乳	牛乳					
	あわごはん		こめ, もちきび				
	チンゲン菜のスープ		でん粉	ちんげんさい, たまねぎ, にんじん, 長ねぎ	こしょう, しょうゆ(大豆・小麦), チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆), ぬちまーす, 鶏ガラ		
	酢豚	豚肉	こめ油, でん粉, 小麦粉, サラダ油(大豆)	しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんじん, パイン缶, ピーマン	みりん, 料理酒, 酢豚の素(小麦・大豆)		
	パンウースー	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	三温糖, はるさめ	きゅうり, にんじん, もやし	しょうゆ(大豆・小麦), シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 553 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 13.1 g	炭水化物 86.1 g		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 116.5 g			

給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材費のみで、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