



# 2月給食だよ!

うるま市津堅学校調理場

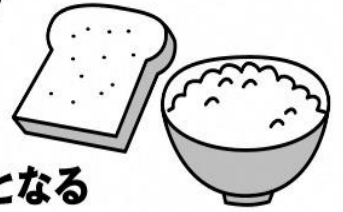
TEL.: 098-978-2141

FAX: 098-978-1005

## 朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



### \*うるま市生涯学習フェスティバル\*

日付：平成31年2月2日(土)・3日(日)

会場：生涯学習文化振興センターゆらていく

《 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200食限定)
- ・スタンプラリー(豆運び・釜体験)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、「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(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
1 (金)	牛乳	牛乳					
	酢飯			こめ,三温糖		ぬちまーす,酢(小麦)	
	豚汁	赤みそ(大豆),豚肉,白みそ(大豆)		じゃがいも,さといも	ごぼう,こんにゃく,にんじん,長ねぎ	花かつお	
	五目卵焼き	たまご,ツナ,豆腐(大豆)			しいたけ,にんじん,小松菜	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	たくあん				たくあん		
	のり	のり					
	黒糖ピーズ	大豆		黒糖,三温糖			
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ - 716 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 25.7 g	炭水化物 88 g		
一食当たりの栄養価(中)	1レキ - 809 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 28.8 g	炭水化物 100 g			
4 (月)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん			こめ,むぎ			
	ソーキ汁	昆布,豚ソーキ,麦みそ(大豆)			だいこん,にんじん,ねぎ	ぬちまーす,花かつお	
	イカとにんにく葉イリチー	イカ			こんにゃく,にんじん,にんにくの芽,にんにく葉	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん	
	ちんぬくのから揚げ			サラダ油(大豆),三温糖,ちんぬく		しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ - 563 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 14.3 g	炭水化物 86.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	1レキ - 732 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 15.7 g	炭水化物 120.6 g			
6 (水)	牛乳	牛乳					
	あわごはん			こめ,あわ			
	ニラと卵のスープ	たまご		でん粉	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,鶏ガラ	
	魚の中華甘酢あんかけ	ホキ		サラダ油(大豆),でん粉,三温糖,小麦粉	たまねぎ,ピーマン,黄パプリカ,赤パプリカ	ケチャップ,こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,りんご酢	
	くだもの				くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ - 547 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 14.7 g	炭水化物 78.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	1レキ - 706 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 16.4 g	炭水化物 107.5 g			
7 (木)	牛乳	牛乳					
	クープジューシー	かまぼこ(大豆),昆布,豚肉		こめ,こめ油	ごぼう,しいたけ,にら,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	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)			小松菜	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
	大豆とカエリのごまからめ	カエリ,大豆		ごま,サラダ油(大豆),でん粉,三温糖,水あめ		しょうゆ(大豆・小麦)	
	千草和え	たまご		三温糖	にんじん,はくさい,ほうれん草,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ - 608 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 19 g	炭水化物 78.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	1レキ - 771 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 107.3 g			
★ リク エスト 給食 ★	牛乳	牛乳					
	オムライス	たまご,鶏肉		こめ,こめ油,マーガリン(乳・大豆・豚)	グリーンピース,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	ケチャップ,こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆),ぬちまーす,料理酒	
	あさりと野菜のスープ	あさり		じゃがいも	いんげん,セロリ,たまねぎ,にんじん	こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす	
	ピーズサラダ	ミックスピーズ		マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖	あお豆,キャベツ,きゅうり	ぬちまーす,りんご酢,レモン果汁	
	くだもの				みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ - 667 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 86.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	1レキ - 753 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 116.8 g			
12 (火)	牛乳	牛乳					
	あわごはん			こめ,あわ			
	白菜と油揚げのみそ汁	赤みそ(大豆),白みそ(大豆),油揚げ(大豆)			たまねぎ,にんじん,はくさい	花かつお	
	きんぴらごぼう	ごま,豚肉		こめ油,三温糖	きぬさや,ごぼう,こんにゃく,にんじん,れんこん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,七味唐辛子	
	きびなごの磯辺揚げ	きびなご,たまご,青のり		リフタ油(大豆),小麦粉		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ - 633 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 83.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	1レキ - 800 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 22.8 g	炭水化物 113.6 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
★リクエスト給食★	13 (水)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		キムチチゲ	豆腐(大豆),豚肉	ごま,ごま油		えのき,たまねぎ,にら,にんじん,にんにく,長ねぎ,白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	鶏ガラ
		トッポギ		三温糖,トック			ケチャップ,しょうゆ(大豆・小麦),チキンブイヨン(鶏),コチュジャン,料理酒
		ナムル		ごま,ごま油,三温糖		にんじん,ほうれん草,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 - 647 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 19.5 g	炭水化物 97.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 824 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 22.4 g	炭水化物 130.5 g	
14 (木)	牛乳	牛乳					
	和風スパゲティ	無添加ベーコン(豚・鶏)	オリーブ油,こめ油,スパゲティ(小麦)		エリンギ,しいたけ,しめじ,たまねぎ,アスパラガス,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,白ワイン	
	オニオンスープ				いんげん,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),鶏ガラ	
	魚のフライ	たまご,ホキ	サラダ油(大豆),小麦粉			こしょう,ぬちまーす	
	手作りブラウニー	くるみ,たまご	クラニュー糖,チョコレート,小麦粉,無塩バター(乳),ビュアココア			ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 35.1 g	炭水化物 61.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 772 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 41 g	炭水化物 71.4 g		
15 (金)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		こめ,むぎ				
	大根のすり流し汁		でん粉		しいたけ,だいこん,にんじん,小松菜	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	野菜チャンプルー	ツナ,厚揚げ(大豆)	こめ油		からしな,キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	納豆みそ	赤みそ(大豆),納豆(大豆)	こめ油,三温糖		ねぎ	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 541 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 14.7 g	炭水化物 78.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 107.5 g		
18 (月)	牛乳	牛乳					
	あわごはん		こめ,あわ				
	じゃがいものみそ汁	赤みそ(大豆),麦みそ(大豆)	じゃがいも		しめじ,にんじん	花かつお	
	洋風炒り豆腐	豆腐(大豆),豚肉	こめ油		コーン,たまねぎ,にんじん,にんにく,ピーマン	カレー粉,こしょう,ぬちまーす	
	もも缶				もも缶		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 539 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 13.9 g	炭水化物 78.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 15.4 g	炭水化物 107.4 g		
★リクエスト給食★	19 (火)	牛乳	牛乳				
		キムタクごはん	豚肉	こめ,こめ油		にんじん,長ねぎ,白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば),たくあん	
		ムースルー	たまご,豚肉	ごま油		しょうが,たまねぎ,にんじん,にんにく,はくさい,チンゲン菜	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)
		春雨スープ	わかめ	はるさめ		きくらげ,たまねぎ,ほうれん草	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ
		イチゴ大福		グラニュー糖,つぶあん,白玉粉,でん粉		いちご	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 16.8 g	炭水化物 110.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 813 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18.6 g	炭水化物 133.1 g	
20 (水)	牛乳	牛乳					
	黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	ポトフ	ウインナー(豚・大豆)			キャベツ,セロリ,だいこん,たまねぎ,にんじん	こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
	魚のじゃがいも包み焼	ホキ	オリーブ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚)		たまねぎ,トマト,パセリ	こしょう,ぬちまーす	
	ブロッコリーのミモザサラダ	たまご,無添加ハム(鶏・豚・大豆)	こめ油		きゅうり,ブロッコリー	ぬちまーす,酢(小麦),からし	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 24.8 g	炭水化物 73.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 742 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 28.5 g	炭水化物 85.6 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 (木)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん			こめ,むぎ			
	魚そーめんのすまし汁	わかめ,魚そーめん			しょうが,長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
	冬瓜のそぼろ煮	厚揚げ(大豆),豚肉		こめ油	あお豆,たまねぎ,とうがん,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	
	もやしのツナ和え	ツナ		三温糖	きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 13.7 g	炭水化物 116.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 14.6 g	炭水化物 101.9 g			
★ 22 (金)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん			こめ,むぎ			
	もずく丼	もずく(エビ・カニ),牛肉,豚レバー,豚肉		こめ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,にんにく,小松菜	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,豆板醤	
	豆腐のみそ汁	わかめ,豆腐(大豆),白みそ(大豆),麦みそ			たまねぎ,にんじん	花かつお	
	三色ゴマ和え			ごま,三温糖	いんげん,キャベツ,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦)	
	うむくじアングギー			グラニュー糖,さつまいもでん粉,サラダ油(大豆),タピオカ粉,紅いも,紅イモペースト			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 98.1 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 873 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 21.4 g	炭水化物 131 g			
★ 25 (月)	牛乳	牛乳					
	カミカミ菜飯	しらす(えび・かに),大豆		ごま,こめ	たかな漬	しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
	レンコンのみそ汁	赤みそ(大豆),白みそ(大豆)			たまねぎ,にんじん,れんこん,小松菜	花かつお	
	レバーの南蛮漬	豚レバー		サラダ油(大豆),でん粉,三温糖,小麦粉	しょうが,長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),七味唐辛子,酢(小麦)	
	おかか和え	糸けずり		三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 16.1 g	炭水化物 87.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 776 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 117.7 g			
★ 26 (火)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん			こめ,むぎ			
	冬瓜のすまし汁				えのき,しいたけ,とうがん,にんじん,ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	豚肉のスタミナソース焼き	豚肉		ごま,三温糖	しょうが,たまねぎ,にんにく,にんにくの芽,ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,料理酒	
	白菜の昆布和え	しらす(えび・かに),塩昆布(小麦・大豆)			キャベツ,きゅうり,はくさい		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 23.1 g	炭水化物 77.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 848 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 30.7 g	炭水化物 107 g			
★ 27 (水)	牛乳	牛乳					
	きな粉揚げパン	きなこ(大豆)		コッペパン(小麦・乳・大豆),サラダ油(大豆),はったい粉,黒糖,三温糖			
	野菜ミートボールのトマト煮	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆),白いんげん豆		こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚),三温糖,小麦粉	たまねぎ,トマト,にんじん,ブロッコリー	ケチャップ,こしょう,ぬちまーす,鶏ガラ	
	小魚とチーズのサラダ	カエリ,チーズ(乳)			キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	コールスロードレッシング(卵・大豆)	
	パフェ	アイスクリーム(乳),生クリーム(乳)		グラニュー糖,コーンフレーク	バナナ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 30.4 g	炭水化物 99.5 g		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 866 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 33.3 g	炭水化物 111.8 g			
★ 28 (木)	牛乳	牛乳					
	けんちんうどん	豚肉,油揚げ		うどん(小麦),こめ油,さといも	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,花かつお	
	野菜かき揚げ	たまご,小桜えび		さつまいも,小麦粉,サラダ油(大豆)	ごぼう,たまねぎ,にんじん	ぬちまーす	
	えのきときゅうりの梅肉和え	糸けずり		三温糖	えのき,きゅうり,だいこん,うめ	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)	エネルギー - 508 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 15.8 g	炭水化物 61.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 17.7 g	炭水化物 81.7 g			