

平成30年

2月 給食だより



2月の給食目標は… **楽しい雰囲気作りをしよう!** です。

中学3年生の皆さん、楽しい給食も残りわずかとなりましたね。今年も、中学3年生にはアンケートを行い、リクエスト給食が2月23日よりスタートします。(全3回)何が登場するかは、3色群を見ながら考えてみてください。思い出に残るような楽しい給食時間を過せるように給食センター一同おいしい給食作りを頑張ります!!

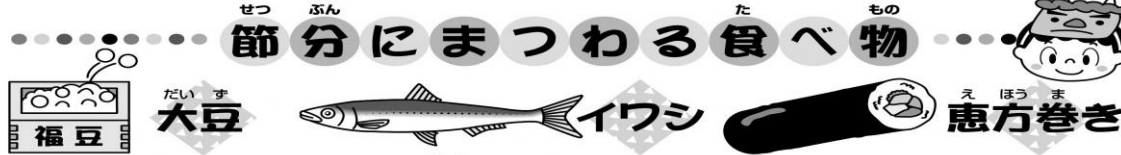
*うるま市生涯学習フェスティバル

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
- ・給食の試食(各日150食限定)
- ・スタンブラリー(豆運び・食育クイズ)等



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。



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。



ヒイラギの枝に、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。

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。

●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。

★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。

うるま市立津堅学校調理場 TEL 978-2141 FAX 978-1005

○毎日の献立には、(株)ぬちまーすより寄贈されたぬちまーすを使用しています。

○材料その他、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。

| | 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 | |
|----------|---------------|-------------------------------|----------|--------------------------------|--------|---------------------------|--------|---|---------|
| 1 (木) | あみパン | | | あみパン (小麦・乳・大豆) | | | | | |
| | ポトフ | 無塩せきウィンナー (豚) | | | | 大根 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー | | 鶏から ぬちまーす チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆) こしょう | |
| | 魚のじゃがいも包み焼き | ホキ | | オリーブ油 じゃがいも マーガリン (乳・大豆・豚) | | トマト 玉ねぎ パセリ | | ぬちまーす こしょう | |
| | ブロッコリーのミモザサラダ | たまご 紅麴ハム (鶏・豚・大豆) | | こめサラダ油 | | ブロッコリー きゅうり 人参 | | みつかん酢 (小麦) ぬちまーす マスタード | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | エネルギー | 606 Kcal | たんぱく質 | 25.7 g | 脂質 | 27.5 g | 炭水化物 | 63.9 g |
| | 一食当たりの栄養価 | エネルギー | 719 Kcal | たんぱく質 | 31.4 g | 脂質 | 32.6 g | 炭水化物 | 75.0 g |
| 2 (金) | 麦ごはん | | | 米 へん麦 | | | | | |
| | 納豆みそ | 納豆 みそ (大豆) | | 三温糖 こめサラダ油 | | ねぎ | | みりん | |
| | 1食のり | のり | | | | | | | |
| | きのこのすまし汁 | | | | | えのき しめじ 小松菜 長ネギ | | ぬちまーす 花かつお しょうゆ (大豆・小麦) | |
| | 五目卵焼き | たまご 絹ごし豆腐 (大豆) ツナフレーク | | | | しいたけ 人参 小松菜 | | しょうゆ (大豆・小麦) ぬちまーす | |
| | 節分豆 | 節分豆 (大豆) | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 536 Kcal | たんぱく質 | 20.8 g | 脂質 | 16.2 g | 炭水化物 | 76.8 g |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 680 Kcal | たんぱく質 | 24.5 g | 脂質 | 18 g | 炭水化物 | 105.0 g |
| 5 (月) | クープジュシー | 細切り昆布 豚肉 カステラがまぼこ (卵) | | 米 こめサラダ油 | | ごぼう しいたけ ニラ | | しょうゆ (大豆・小麦) ぬちまーす みりん 花かつお | |
| | ゆし豆腐汁 | ゆし豆腐汁 (大豆) みそ (大豆) | | | | 小松菜 | | しょうゆ (大豆・小麦) | |
| | 大豆とカエリのゴマがらめ | 大豆 カエリ | | でん粉 アーモンド ごま 水あめ 三温糖 サラダ油 (大豆) | | | | しょうゆ (大豆・小麦) | |
| | 千草和え | たまご | | | | 人参 もやし 白菜 ほうれん草 | | しょうゆ (大豆・小麦) みつかん酢 (小麦) ぬちまーす | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 580 Kcal | たんぱく質 | 23.5 g | 脂質 | 22.8 g | 炭水化物 |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 742 Kcal | たんぱく質 | 28.2 g | 脂質 | 26.1 g | 炭水化物 | 98.6 g |
| 6 (火) | 麦ごはん | | | 米 へん麦 | | | | | |
| | のっぺい汁 | | | 里芋 でん粉 こんにゃく | | 人参 大根 しいたけ 絹さや | | 花かつお ぬちまーす しょうゆ (大豆・小麦) | |
| | さばのアーモンド味噌がけ | さば みそ (大豆) | | アーモンド 三温糖 | | ねぎ | | しょうゆ (大豆・小麦) みりん | |
| | ほうれん草とコーンの和え物 | | | マヨネーズ (卵・大豆・りんご) | | ほうれん草 コーン 人参 | | 花かつお しょうゆ (大豆・小麦) みりん | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 663 Kcal | たんぱく質 | 24.9 g | 脂質 | 23.2 g | 炭水化物 | 88.7 g |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 658 Kcal | たんぱく質 | 32 g | 脂質 | 28 g | 炭水化物 | 69.5 g |
| 7 (水) | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | 豚汁 | 豚肉 油揚げ (大豆) みそ (大豆) | | じゃがいも こんにゃく | | 人参 ごぼう 長ネギ | | しょうゆ (大豆・小麦) 花かつお | |
| | ぎせい豆腐 | 木綿豆腐 (大豆) たまご | | 三温糖 こめサラダ油 | | 人参 しいたけ 絹さや | | しょうゆ (大豆・小麦) 花かつお | |
| | 温野菜サラダ | | | じゃがいも 胡麻ドレッシング | | ブロッコリー カリフラワー 人参 | | ぬちまーす | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 608 Kcal | たんぱく質 | 27.8 g | 脂質 | 19.2 g | 炭水化物 | 81.0 g |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 766 Kcal | たんぱく質 | 33.2 g | 脂質 | 21.7 g | 炭水化物 | 109.5 g |
| 8 (木) | 麦ごはん | | | 米 へん麦 | | | | | |
| | タコライス | 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 チーズ (乳) | | こめサラダ油 | | 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく キャベツ | | ぬちまーす こしょう トマトビューレ トマトケチャップ チリソース ウスターソース (りんご・大豆) パプリカ粉 チリパウダー | |
| | ごぼうスープ | 無塩せきベーコン (豚・大豆) | | | | ごぼう 玉ねぎ セロリー 人参 | | ぬちまーす こしょう チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆) | |
| | パインゼリー | 寒天 | | グラニュー糖 | | パイン缶 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 676 Kcal | たんぱく質 | 28.4 g | 脂質 | 21.5 g | 炭水化物 | 92.2 g |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 650 Kcal | たんぱく質 | 33.5 g | 脂質 | 24.3 g | 炭水化物 | 74.3 g |
| 9 (金) | あわご飯 | | | こめ あわ | | | | | |
| | ニラと卵のスープ | たまご | | でん粉 ごま油 | | 人参 玉ねぎ ニラ | | ぬちまーす こしょう しょうゆ (大豆・小麦) | |
| | 魚の中華あんかけ | わかさぎ | | ごまこめサラダ油 でん粉 三温糖 小麦粉 | | 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン | | しょうゆ (小麦・大豆) りんご酢 (りんご) みりん ぬちまーす | |
| | グレープフルーツ | | | | | グレープフルーツ | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 525 Kcal | たんぱく質 | 21.9 g | 脂質 | 13.7 g | 炭水化物 | 78.5 g |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 670 Kcal | たんぱく質 | 26.1 g | 脂質 | 15.2 g | 炭水化物 | 107.2 g |

| | 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 | |
|--------------|----------------|-------------------------------|----------|---|--------------------------------|---------------------------|----------------------------------|--|---------|
| | | エネルギー | Kcal | たんぱく質 | g | 脂質 | g | 炭水化物 | g |
| 13 (火) | 麦ごはん | | | 米 | パン麦 | | | | |
| | じゃがいものみそ汁 | | | みそ(大豆) | じゃがいも | | ニラ 小松菜 | 花かつお | |
| | 洋風いり豆腐 | | | 豚肉 豆腐(大豆) | こめサラダ油 | | 人参 玉ねぎ コーン ピーマン にんにく | カレー粉 ぬちまーす こしょう | |
| | りんご | | | | | | りんご | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 525 Kcal | たんぱく質 | 21.8 g | 脂質 | 14.8 g | 炭水化物 | 76.2 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 671 Kcal | たんぱく質 | 25.9 g | 脂質 | 16.3 g | 炭水化物 | 105.2 g | |
| 14 (水) | 春野菜のスパゲティ | | | 無塩せきベーコン(豚・大豆) | スパゲティ 小めサラダ油 | | しめじ しいたけ エリンギ 人参 玉ねぎ 菜の花 にんにく | ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦) こしょう チキンブイヨン(鶏) | |
| | オニオンスープ | | | 無塩せきベーコン(豚・大豆) | マーガリン(乳・大豆・豚) | | 玉ねぎ 人参 いんげん | 鶏がら ぬちまーす | |
| | イカリングフライ | | | イカリング(小麦・卵) | サラダ油(大豆) | | | | |
| | ブラウニー | | | たまご 牛乳 生クリーム | チョコレート(乳・大豆) 小麦 粉 くるみ アーモンド | | | ココアパウダー | |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 691 Kcal | たんぱく質 | 20.4 g | 脂質 | 33.9 g | 炭水化物 | 76.1 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 826 Kcal | たんぱく質 | 23.8 g | 脂質 | 39.3 g | 炭水化物 | 94.3 g | |
| 15 (木) | カミカミ菜飯 | | | 大豆 | 米 ゴマ | | 高菜 | みりん しょうゆ(大豆・小麦) | |
| | レンコンのみそ汁 | | | 豚肉 みそ(大豆) | | | レンコン 人参 玉ねぎ 小松菜 | 花かつお | |
| | レバーの南蛮漬け | | | 豚レバー | 小麦粉 だん粉 サラダ油(大豆) 三温糖 | | 長ねぎ 生姜 | みつかん酢(小麦) 七味唐辛子 | |
| | 小松菜のピーナッツ和え | | | | | | 小松菜 人参 もやし | みつかん酢(小麦) | |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 638 Kcal | たんぱく質 | 26.6 g | 脂質 | 21.4 g | 炭水化物 | 84.8 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 822 Kcal | たんぱく質 | 31 g | 脂質 | 24.5 g | 炭水化物 | 119.4 g | |
| 19 (月) | 黒米ごはん | | | | 米 黒米 | | | | |
| | 沖縄風煮物 | | | 豚ソーキ 昆布 厚揚げ | 三温糖 はちみつ こんにゃく | | 大根 人参 小松菜 | しょうゆ(大豆・小麦) みりん みつかん酢(小麦) 料理酒 | |
| | ほうれん草のウサチ | | | みそ(大豆) | 三温糖 | | ほうれん草 もやし | みつかん酢(小麦) | |
| | 黒糖アガラサー | | | 牛乳 | 強力粉 粉黒糖 グラニュー糖 | | レーズン | ベーキングパウダー 重曹 | |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 725 Kcal | たんぱく質 | 23.9 g | 脂質 | 22.3 g | 炭水化物 | 107.2 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 906 Kcal | たんぱく質 | 26.2 g | 脂質 | 25.3 g | 炭水化物 | 143.4 g | |
| 20 (火) | コッペパン | | | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | | | |
| | 白いんげんのポタージュスープ | | | 白いんげん豆 白花生豆&白いんげん豆 ペースト 生クリーム 無塩せきベー コン | じゃがいも 米サラダ油 | | 人参 玉ねぎ | 鶏がら ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉) こしょう ぬちまーす | |
| | 魚のコーン焼き | | | ホキ | マヨネーズ(卵・大豆・りんご) | | コーン | ぬちまーす こしょう | |
| | アスパラのアーモンド和え | | | | 三温糖 アーモンド オリーブ油 | | アスパラ 人参 大根 | みつかん酢(小麦) ぬちまーす こしょう | |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 654 Kcal | たんぱく質 | 32.3 g | 脂質 | 29.1 g | 炭水化物 | 65.7 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 784 Kcal | たんぱく質 | 39.9 g | 脂質 | 33.8 g | 炭水化物 | 80.1 g | |
| 21 (水) | あわご飯 | | | | 米 あわ | | | | |
| | 八宝菜 | | | 豚肉 エビ イカ | だん粉 ごま油 こめサラダ油 | | 白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 しい たけ くわい 長ネギ | ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦) キド中華(小麦・ 乳・大豆・牛・豚・鶏) オイスターソース | |
| | ナムル | | | | ごま ごま油 三温糖 | | 人参 もやし 白菜 ほうれん草 | しょうゆ(大豆・小麦) | |
| | オレンジ | | | | | | オレンジ | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 517 Kcal | たんぱく質 | 20.4 g | 脂質 | 13.4 g | 炭水化物 | 78.7 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 665 Kcal | たんぱく質 | 24.3 g | 脂質 | 14.8 g | 炭水化物 | 108.7 g | |
| 22 (木) | トマトリゾット | | | 鶏肉 | 米 こめサラダ油 マーガリン (乳・大豆・豚) | | 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース | チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆) デミグ ラスソース | |
| | じゃがいものソテー | | | | じゃがいも こめサラダ油 | | エリンギ いんげん えのき 赤 ピーマン コーン | うっちゃん粉 こしょう ぬちまーす チキンコンソ メ(乳・小麦・鶏肉・大豆) チリパウダー | |
| | 魚のアーモンドフライ | | | ホキ たまご | 小麦粉 アーモンド サラダ油(大豆) | | | ぬちまーす こしょう | |
| | 牛乳 | | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 627 Kcal | たんぱく質 | 26.1 g | 脂質 | 26.1 g | 炭水化物 | 71.9 g |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 837 Kcal | たんぱく質 | 33.8 g | 脂質 | 30.2 g | 炭水化物 | 107.5 g |

| 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 | |
|--------|-------------------------------|----------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------|-------------------------------------|---------|
| | エネルギー | Kcal | たんぱく質 | g | 脂質 | g | 炭水化物 | g |
| 23 (金) | 沖縄そば | | かまぼこ 豚肉 | 沖縄そば(小麦・大豆) 三温糖 | ねぎ 生姜 | | しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす | |
| | からし菜チャンプルー | | ツナ | サラダ油(大豆) | もやし からし菜 人参 | | しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう | |
| | フルーツゼリー | | 寒天 ゼラチン(豚) | グラニュー糖 | 白桃缶 ぶどうジュース | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 562 Kcal | たんぱく質 | 28.7 g | 脂質 | 23.3 g | 炭水化物 | 59.4 g |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 635 Kcal | たんぱく質 | 32.7 g | 脂質 | 26.4 g | 炭水化物 | 66.7 g |
| 26 (月) | もずく雑炊 | | もずく(エビ・カニ) | 米 | 玉ねぎ 人参 ねぎ | | しょうゆ(大豆・小麦) みりん 花かつお ぬちまーす 料理酒 | |
| | 人参シリシリ | | たまご ツナ | こめサラダ油 | 人参 ビーマン 玉ねぎ | | しょうゆ(大豆・小麦) こしょう 花かつお | |
| | じゃがいもいももち | | | じゃがいも でん粉 こめサラダ油 三温糖 | | | しょうゆ(大豆・小麦) みりん | |
| | みかん | | | | みかん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 441 Kcal | たんぱく質 | 15.6 g | 脂質 | 12.3 g | 炭水化物 | 67.0 g |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 567 Kcal | たんぱく質 | 18.6 g | 脂質 | 14.1 g | 炭水化物 | 91.4 g |
| 27 (火) | しょうゆラーメン | | 紅麴ハム(鶏・豚・大豆) | 中華めん(小麦・大豆) ごま油 | もやし きくらげ 竹の子 人参 コーン 長ネギ にんにく 生姜 | | 鶏がら キド中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) しょうゆ(大豆・小麦) | |
| | 春巻き | | 春巻き(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま) | サラダ油(大豆) | | | | |
| | パンウースー | | 紅麴ハム(鶏・豚・大豆) 錦糸卵(卵・小麦・大豆) | はるさめ ごま油 三温糖 | 人参 もやし きゅうり | | しょうゆ(大豆・小麦) りんご酢(りんご) | |
| | イチゴ大福 | | | もち粉 あんこ グラニュー糖 でん粉 | いちご | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 562 Kcal | たんぱく質 | 28.7 g | 脂質 | 23.3 g | 炭水化物 | 59.4 g |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 635 Kcal | たんぱく質 | 32.7 g | 脂質 | 26.1 g | 炭水化物 | 67.3 g |
| 28 (水) | キャロットごはん | | | 米 押し麦 | 人参 | | ぬちまーす | |
| | 野菜とミートボールのクリーム煮 | | ミートボール(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆) 大豆 牛乳 | じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) | 人参 玉ねぎ しめじ | | ぬちまーす こしょう ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉) | |
| | ココロコサラダ | | エビ イカ | ごま 三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご) | 人参 きゅうり あお豆 | | しょうゆ(大豆・小麦) | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 632 Kcal | たんぱく質 | 19.2 g | 脂質 | 22.5 g | 炭水化物 | 88.2 g |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 731 Kcal | たんぱく質 | 21.8 g | 脂質 | 25.4 g | 炭水化物 | 103.8 g |


健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食


②厳守！腹八分目

③からだのリズムにあわせて！


④よくかんで 楽しくゆっくりと




まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。



よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりとりましょう。



人のからだは朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。