



# 2月給食だより



1年間でもっとも寒さの厳しい季節になりました。寒い時期は家で温かく過ごしたいですが、風邪予防のためにも外に出て体を動かすようにしましょう。また、帰ってきた時や、食事の前には必ず手を洗うように心がけましょう。

3年生は、受験までいよいよラストスパートです！受験に向けて風邪をひかないように、十分な栄養・睡眠をとって体調を整えましょう。

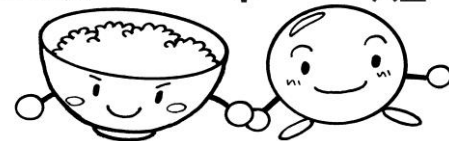


節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



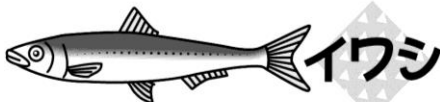
日本型食生活を支える  
ベストカップル

ごはん 大豆

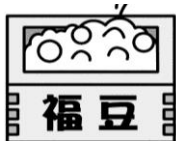


大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンが多く含まれています。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

## 節分にまつわる食べ物



イワシ



福豆

大豆

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。

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。

### \*うるま市生涯学習フェスティバル\*

日時:平成30年2月3日(土)4日(日) 会場:生涯学習文化振興センター ゆらてく

遊びに来てね!!

#### 《学校給食センターの展示内容》

- ☆各センターの給食実物展示 ☆給食の歴史 ☆給食試食
- ☆スタンプラリー(豆運び・1日の野菜をはかってみよう・釜調理体験)



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	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	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、かのに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用しています。
- ★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



欠食行事	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	
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g
1日 (木)	牛乳	牛乳								
	豚丼	豚肉 錦糸たまご			米 押麦 三温糖 米油		生姜 玉ねぎ 人参 たらこにゃく		おろしにんにく 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	さつまい	鶏肉 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)			里芋 ごま油		たらこにゃく ごぼう 大根 人参 長ねぎ		花かつお こいくちしょうゆ (小麦・大豆)	
	キャベツのゆず和え	ツナフレーク			三温糖 白ごま		キャベツ 人参 ほうれん草		特濃酢 (小麦) ゆずの華 こいくちしょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	708 Kcal	たんぱく質	31.7 g	脂質	16.6 g	炭水化物	108.0 g	
節分 献立	牛乳	牛乳								
	人参ごはん	鶏肉 チキアギ (大豆) 油揚げ (大豆)			米 押麦 米油 白ごま		人参 生姜 ごぼう 青豆 (大豆)		花かつお チキンブイオン (鶏) うすくちしょうゆ (小麦・大豆) こいくちしょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす	
	いわしのつみれ汁	いわしつみれ (たまご・小麦・魚介類)					人参 大根 長ねぎ 生姜 たけのこ 干しいたけ		ぬちまーす 本みりん 花かつお こいくちしょうゆ (小麦・大豆) うすくちしょうゆ (小麦・大豆) 煮干だし (さば) 料理酒	
	もずく卵焼き	もずく (えび・カニ) 豆腐 (大豆) たまご ツナフレーク			米油		人参 小松菜		うすくちしょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 花かつお	
	節分豆	節分豆 (大豆)								
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	720 Kcal	たんぱく質	34.1 g	脂質	22.2 g	炭水化物	96.0 g	
5日 (月)	牛乳	牛乳								
	ごはん				米					
	きのこのみそ汁	鶏肉 赤みそ (大豆)			じゃが芋		人参 青ねぎ しめじ えのき 干しいたけ		花かつお 本みりん	
	きゃべつのもろみ炒め	豚ひき肉 厚揚げ (大豆)			三温糖 ごま油 米油		キャベツ 人参 たらこ 生姜		こいくちしょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	ひじきの佃煮	ひじき 糸けずり			三温糖 水あめ 白ごま 米油				ゆかり粉 特濃酢 (小麦) こいくちしょうゆ (小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
	くだもの						たんかん (予定)			
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	689 Kcal	たんぱく質	26.3 g	脂質	18.1 g	炭水化物	105.2 g		
6日 (火)	牛乳	牛乳								
	キムチごはん	豚肉 ベーコン (豚・大豆)			米 押麦 米油 ごま油		玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)		キムチの素 (いか・りんご) 花かつお ポークブイオン (豚) うすくちしょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	わかめスープ	わかめ 鶏肉			ごま油 白ごま		人参 たけのこ 干しいたけ コーン		花かつお チキンブイオン (鶏) こいくちしょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	厚揚げのねぎあんかけ	厚揚げ (大豆)			三温糖 かたくり粉		長ねぎ		こいくちしょうゆ (小麦・大豆) おろし生姜 ミツカン酢 (小麦) 本みりん 花かつお	
	くだもの						いよかん (予定)			
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	704 Kcal	たんぱく質	29.5 g	脂質	21.3 g	炭水化物	98.6 g		
7日 (水)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん				米 無圧パン麦					
	肉じゃが	豚肉			じゃが芋 三温糖 米油		人参 玉ねぎ 生姜 糸たらこにゃく いんげん 干しいたけ		こいくちしょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 花かつお	
	ひじきと野菜の豆腐焼き	ひじきと野菜の豆腐焼き (たまご・小麦・大豆)								
	大根の梅肉和え	糸けずり			三温糖		大根 きゅうり 人参		梅肉 (りんご) 特濃酢 (小麦)	
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	737 Kcal	たんぱく質	26.1 g	脂質	17 g	炭水化物	119.9 g		
8日 (木)	牛乳	牛乳								
	ぬちまーラーメン	ハム (豚・大豆) なると (大豆) わかめ			ラーメン (小麦)		もやし コーン きくらげ		おろしにんにく 花かつお うすくちしょうゆ (小麦・大豆) こいくちしょうゆ (小麦・大豆) ポークブイオン (豚) ぬちまーす 木戸中華 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)	
	紅芋ともずくのかき揚げ	もずく (えび・カニ) ちくわ (大豆) たまご			紅芋 小麦粉 大豆油		人参 ごぼう たらこ		ぬちまーす	
	ヌンクウガ	豚肉 チキアギ (大豆) 厚揚げ (大豆)			三温糖 米油		大根 人参 からし菜		本みりん ぬちまーす 花かつお こいくちしょうゆ (小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	733 Kcal	たんぱく質	31.2 g	脂質	22.8 g	炭水化物	100.8 g		
9日 (金)	牛乳	牛乳								
	コッペパン				コッペパン (小麦・大豆)					
	パンプキンスープ	鶏肉 ベーコン (豚・大豆) 白花豆ペースト 脱脂粉乳			じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)		かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ かぼちゃペースト マッシュルーム		白ワイン チキンブイオン (鶏) ぬちまーす こしょう うすくちしょうゆ (小麦・大豆)	
	魚のバジルチーズ焼き	ホキ 粉チーズ (乳)							ぬちまーす こしょう ジェノバペースト (乳)	
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん豆 ツナフレーク			三温糖		きゅうり 人参 いんげん		ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆) こいくちしょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	749 Kcal	たんぱく質	36.9 g	脂質	26.8 g	炭水化物	90.1 g		

欠食行事	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	
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g
13日 (火)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米 無圧パン麦						
	アーサ入りゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) アーサ(えび・カニ)				青ねぎ 生姜		花かつお		
	じゃが芋といんげんの炒め物	ベーコン(豚・大豆)	じゃが芋 マーガリン(乳・豚・大豆)		人参 いんげん		こいくちしょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす しょうゆ			
	ほうれん草のごま和え	ツナフレーク	黒すりごま 白すりごま ごま油 三温糖		ほうれん草 人参 もやし		特濃酢(小麦) ぬちまーす こいくちしょうゆ(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	735 Kcal	たんぱく質	27.6 g	脂質	21.2 g	炭水化物	108.5 g		
14日 (水)	牛乳	牛乳								
	ツナとトマトのスパゲティ	ベーコン(豚・大豆) ツナフレーク 牛乳	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油		キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ パセリ ダイストマト		白ワイン おろしにんにく トマトピューレ ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす			
	ホキのガーリック焼き	ホキ	オリーブ油				ぬちまーす しょうゆ おろしにんにく			
	2色芋サラダ	ベーコン(豚・大豆) ヨーグルト(乳)	さつま芋 紅芋 はちみつ マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)		人参 きゅうり レーズン		7ソフトレック ぬちまーす			
	くだもの				りんご(予定)					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	701 Kcal	たんぱく質	28.8 g	脂質	21.9 g	炭水化物	97.2 g		
旧正月 献立	牛乳	牛乳								
	赤米ごはん			米 赤米						
	イナムドッチ	豚肉 豚三枚肉 カステラかまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ピーナツバター(落花生)		青ねぎ こんにゃく 干しいたけ		こいくちしょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚) ぬちまーす			
	スンシー入りいりちー	豚肉 チキアギ(大豆)	三温糖 米油		人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく		料理酒 本みりん ぬちまーす こいくちしょうゆ(小麦・大豆) 花かつお			
	ミヌダル	豚肉	三温糖 黒ねりごま 黒すりごま				こいくちしょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	766 Kcal	たんぱく質	31.6 g	脂質	29.5 g	炭水化物	93.5 g		
与勝中3年卒業 バイキング 1組 3組	牛乳	牛乳								
	ウッチンライス	鶏肉 クッキングチーズ(乳)	米 押麦 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)		にんじん 玉ねぎ からし菜 マッシュルーム 干しいたけ		白ワイン おろしにんにく ウッチン粉 カレー粉 ぬちまーす うすくちしょうゆ(小麦・大豆) チキンフィヨン(鶏)			
	ベジタブルスープ	ベーコン(豚・大豆) 鶏肉	じゃが芋		キャベツ 玉ねぎ 人参		チキンフィヨン(鶏) しょうゆ うすくちしょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす			
	カルシウムオムレツ	カルシウムオムレツ(たまご・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)								
	ブロッコリーの ごまサラダ		白ごま 白すりごま 三温糖		ブロッコリー きゅうり にんじん コーン		シークアサア果汁 ぬちまーす ごまドレッシング(たまご・ 小麦・大豆・ごま・りんご)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	768 Kcal	たんぱく質	27.5 g	脂質	29.3 g	炭水化物	98.6 g		
ぬちぐすい 献立	牛乳	牛乳								
	ぬちまーすごはん			米				ぬちまーす		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 豆腐(大豆) うずらたまご	三温糖 米油		大根 人参 いんげん 生姜 こんにゃく		花かつお 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ(小麦・大豆)			
	ミミガーのピーナツ和え	豚ミミガー 白みそ(大豆)	細切りアーモンド 三温糖 ピーナツバター(落花生)		もやし ほうれん草 きゅうり 人参		特濃酢(小麦) ぬちまーす			
	くだもの				たんかん(予定)					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	759 Kcal	たんぱく質	27.9 g	脂質	27.8 g	炭水化物	99.3 g		
20日 (火)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米 無圧パン麦						
	中華風コーンスープ	鶏肉 たまご	かたくり粉 ごま油		人参 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ コーン クリームコーン		ぬちまーす しょうゆ 花かつお チキンフィヨン(鶏)			
	かぼちゃしゅうまい	かぼちゃしゅうまい(大豆・鶏・豚・小麦・ごま・乳)								
	鶏肉とかぶナッツ炒め	鶏肉	かたくり粉 大豆油 カシューナッツ 三温糖 米油 ごま油		人参 ピーマン 大根 玉ねぎ ぐわい ヤングコーン		こいくちしょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース 料理酒 おろしにんにく 七味唐辛子(ごま) 本みりん			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	768 Kcal	たんぱく質	28.3 g	脂質	21.9 g	炭水化物	114.4 g		

欠食行事	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	
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g
21日(水)	牛乳	牛乳								
	コッペパン			コッペパン (小麦・乳・大豆)						
	ヌードルスープ	鶏肉 ベーコン (豚・大豆)		スパゲティ (小麦)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ				チキンブイオン (鶏) こしょう うすくちしょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	チリコンカン	金時豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華		三温糖 米油	人参 玉ねぎ にんにくの芽				ブルーンビューレ 赤ワイン おろしにんにく ケチャップ チリパウダー ぬちまーす ウスターソース (大豆・りんご) チリミックス (小麦・乳・豚) こしょう	
	シークアサアサラダ			三温糖 オリーブ油	ほうれん草 キャベツ 大根 人参 コーン				こいくちしょうゆ (小麦・大豆) ミツカン酢 (小麦) ぬちまーす シークアサア果汁	
	チーズ	チーズ (乳)								
一食当たりの栄養価 (中)			エネルギー	718 Kcal	たんぱく質	31.2 g	脂質	23.5 g	炭水化物	95.4 g
22日(木)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米 無圧パン麦						
	飛鳥鍋	鶏肉 油揚げ (大豆) 牛乳 豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆) 白みそ (大豆)			白菜 人参 大根 ごぼう ほうれん草 しめじ 生姜 糸こんにゃく 干しいたけ				うすくちしょうゆ (小麦・大豆) 料理酒 花かつお シママース チキンブイオン (鶏)	
	焼きししゃも	ししゃも								
	くだもの								いよかん (予定)	
	一食当たりの栄養価 (中)			エネルギー	687 Kcal	たんぱく質	32.9 g	脂質	15.5 g	炭水化物
与勝中3年卒業バイキング 4組5組	23日(金)	牛乳	牛乳							
	ジャーマンピラフ	鶏肉 ベーコン (豚・大豆) チーズ (乳)		米 じゃが芋 大豆油 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ パセリ 青豆 (大豆) コーン				白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう うすくちしょうゆ (小麦・大豆) チキンブイオン (鶏)	
	ミネストローネ	鶏肉 ベーコン (豚・大豆) 白いんげん豆		三温糖 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ ダイストマト				トマトペースト ケチャップ ぬちまーす こしょう うすくちしょうゆ (小麦・大豆) チキンブイオン (鶏)	
	ホキのハニーマスタード焼き	ホキ		はちみつ パン粉 (小麦・大豆)					ぬちまーす こしょう マスタード	
	彩り野菜のサラダ	ハム (豚・大豆)		三温糖	ブロッコリー かぼちゃ パプリカ きゅうり				イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚・りんご) ルフトレッシング レモン果汁 うすくちしょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価 (中)			エネルギー	769 Kcal	たんぱく質	32.1 g	脂質	26.5 g	炭水化物
26日(月)	牛乳	牛乳								
	あんかけ焼きそば	豚肉		中華めん (小麦) 米油 ごま油 かたくり粉	生姜 白菜 人参 玉ねぎ パクチョイ たけのこ 干しいたけ				おろしにんにく 料理酒 本みりん ぬちまーす オイスターソース 木戸中華 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) こいくちしょうゆ (小麦・大豆) ポークブイオン (豚)	
	甘辛いもちもち			芋もち 三温糖 かたくり粉					こいくちしょうゆ (小麦・大豆) 本みりん	
	こんにゃく寒天の中華和え	錦糸たまご ハム (豚・大豆)		ごま油 三温糖 白すりごま	こんにゃく寒天 人参 きゅうり もやし きくらげ				うすくちしょうゆ (小麦・大豆) こいくちしょうゆ (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) シークアサア果汁	
	一食当たりの栄養価 (中)			エネルギー	677 Kcal	たんぱく質	26.3 g	脂質	16 g	炭水化物
27日(火)	牛乳	牛乳								
	もちきびごはん			米 もちきび						
	くずし豆腐の汁	鶏ひき肉 たまご 豆腐 (大豆) わかめ		かたくり粉	人参 えのき 生姜				花かつお チキンブイオン (鶏) こいくちしょうゆ (小麦・大豆) うすくちしょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	まぐろの竜田揚げ	まぐろ		三温糖 かたくり粉 小麦粉 大豆油					ぬちまーす こしょう 本みりん おろしにんにく おろし生姜 こいくちしょうゆ (小麦・大豆) 料理酒	
	人参とにんにく葉炒め	豚肉		米油	にんにく葉 人参 こんにゃく もやし				こいくちしょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 木戸中華 (小麦・乳・ 大豆・牛・豚・鶏)	
	一食当たりの栄養価 (中)			エネルギー	713 Kcal	たんぱく質	35.6 g	脂質	18.5 g	炭水化物
28日(水)	牛乳	牛乳								
	クープジュシー	細切り昆布 豚肉 豚三枚肉 チキアギ (大豆) 油揚げ (大豆)		米 押麦 白ごま 米油	人参 ごぼう 青ねぎ 干しいたけ				本みりん 花かつお 料理酒 ポークブイオン (豚) ぬちまーす こいくちしょうゆ (小麦・大豆)	
	うるまのまーさん汁	豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)			うるま市産野菜				こいくちしょうゆ (小麦・大豆) 花かつお	
	いかの照り焼き	いか		はちみつ 三温糖					おろし生姜 おろしにんにく こいくちしょうゆ (小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 料理酒	
	くだもの								いよかん (予定)	
	一食当たりの栄養価 (中)			エネルギー	696 Kcal	たんぱく質	32.5 g	脂質	19.1 g	炭水化物