

平成30年

# 2月\*予定献立表\*

うるま市立与那城学校給食センター  
TEL 978-3528  
FAX 978-3529



2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザも流行っていますので、外出後は手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体づくりをしましょう。



## 節分にまつわる食べ物

### 大豆

いり大豆を「鬼は外、福内」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。

### いわし

ヒイラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺した「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。

### 恵方巻き

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。今年は、南南東。）をむ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。

◎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・セラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ
- ※もずく・アーサ・しらす・チリメンは、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。

うるま市立与那城学校給食センター TEL 978-3528 FAX 978-3529

- ☆献立には(株)ぬちまーす(高安正勝社長)より寄贈された、ぬちまーすを使用しています。
- ☆材料、その他の都合により材料が変わることがあります。
- ★給食費は期限内に納めましょう



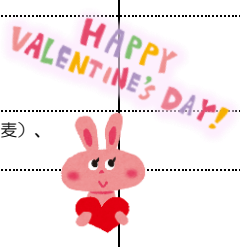
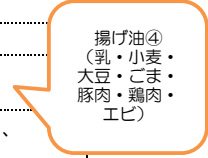

ふれあい給食・リクエスト献立

ふれあい給食・節分献立

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
1 (木)	牛乳	牛乳				
	あげパン(ココア)	脱脂粉乳(乳)、きな粉(大豆)	強力粉(小麦)、砂糖、ショートニング、大豆油、アーモンド粉末、黒糖、三温糖	ココア	イースト、塩	揚げ油①(大豆)
	ポトフ	ウインナー(豚肉)	じゃがいも	大根、冬瓜、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、パセリ	ワイン、ローリエ、ポークフィヨン(豚肉)、ぬちまーす、こしょう	
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、白インゲン、レッドキドニー、無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	三温糖	きゅうり、コーン、キャベツ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、粒マスタード、薄口醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 617 Kcal	たんぱく質 23 g	脂質 20.7 g	炭水化物 84.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 750 Kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 25.7 g	炭水化物 101.9 g		
2 (金)	牛乳	牛乳				
	すしめし		米、砂糖、ごま		特濃酢(小麦)、ぬちまーす	
	手巻き用卵焼き	卵、大豆	でん粉、小麦粉		だし汁、塩	
	納豆あえ	納豆(大豆)、チーズ(乳)	三温糖	キャベツ	醤油(大豆・小麦)	
	手巻きのり	手巻きのり				
	赤だし	絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、あさり、		大根、えのき茸、長ねぎ	赤みそ(大豆)、かつお節	
	節分豆	大豆	砂糖		赤だし(大豆・さば・鶏肉)	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 561 Kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 16.6 g	炭水化物 76.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 719 Kcal	たんぱく質 33 g	脂質 19.6 g	炭水化物 102.7 g		



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	
5 (月)	牛乳	牛乳					
	チャーハン	豚肉	米、麦、ごま油、米油	玉葱、きくらげ、人参、ピーマン	チキンブイヨン（鶏肉）、醤油（大豆・小麦）	揚げ油② (乳・小麦・大豆)	
	春巻き	豚肉、鶏肉、乳	ラード（豚肉）、でん粉、大豆油、春雨、砂糖、小麦、ごま	キャベツ、竹の子、人参、にんにく、椎茸、りんご	オイスターソース、塩、醤油（大豆・小麦）、エビエキス		
	コーンとしめじの中華スープ	鶏肉、卵	ごま油	しめじ、椎茸、長ねぎ、コーン、玉葱、きくらげ	ぬちまーす、こしょう、醤油（大豆・小麦）、チキンブイヨン（鶏肉）		
	一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	612 Kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 81.3 g	
	一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	850 Kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 30.9 g	炭水化物 111.1 g	
6 (火)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	いわしのトマト煮	いわしトマト煮					
	もずくのすまし汁	もずく（エビ・カニ）、絹ごし豆腐（大豆）	じゃがいも	玉葱、人参、ねぎ	かつお節、ぬちまーす、薄口醤油（大豆・小麦）		
	きんぴらごぼう	豚肉	三温糖、ごま、米油、ごま油	ごぼう、人参、こんにゃく	醤油（大豆・小麦）、みりん、七味唐辛子		
	一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	532 Kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 14.7 g	炭水化物 78.2 g	
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	625 Kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 15.8 g	炭水化物 96.4 g		
7 (水)	牛乳	牛乳					
	コッペパン	脱脂粉乳（乳）	強力粉（小麦）、砂糖、ショートニング		イースト、塩		
	パンプキンシチュー	鶏肉、白インゲン、牛乳、生クリーム（乳）	じゃがいも、小麦粉、米油、マーガリン（乳・大豆・豚肉）	かぼちゃ、玉葱、アスパラ、パセリ	チキンブイヨン（鶏肉）、ぬちまーす、こしょう、ホワイトルウ（乳・小麦・大豆・鶏肉・牛肉）		
	いんげんソテー	豚肉	マーガリン（乳・大豆・豚肉）	いんげん、コーン、小松菜、人参、玉葱	薄口醤油（大豆・小麦）、ぬちまーす、こしょう		
	きんかん（予定）			きんかん（予定）			
	一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	618 Kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19 g	炭水化物 87.7 g	
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	732 Kcal	たんぱく質 27 g	脂質 23.3 g	炭水化物 103.6 g		
8 (木)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		米、麦				
	チキン南蛮	鶏肉	でん粉、小麦粉、大豆油、三温糖	キャベツ、きゅうり	ぬちまーす、酢（小麦）、こしょう、酒、薄口醤油（大豆・小麦）、タルタルソース（大豆・卵・小麦）	揚げ油③ (乳・小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・エビ)	
	野菜たっぷりみそ汁	わかめ、沖縄豆腐（大豆）	じゃがいも	白菜、大根、なす、人参、ほうれん草、えのき茸、ねぎ	かつお節、麦みそ（大豆）、赤みそ（大豆）		
	カルフィッシュ	かたくちいわし	砂糖、米粉				
	一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	647 Kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 87.4 g	
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	819 Kcal	たんぱく質 33 g	脂質 27.2 g	炭水化物 110.6 g		
9 (金)	牛乳	牛乳					
	フーチパージュシー	豚肉、ちきあげ	米、麦、米油	よもぎ、人参、玉葱、椎茸	かつお節、醤油（大豆・小麦）、酒、ぬちまーす		
	魚のぬちまーす焼き	さば	米油		ぬちまーす		
	けんちん汁	油揚げ（大豆）、沖縄豆腐（大豆）	里芋、米油	こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、人参	だし昆布、かつお節、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	542 Kcal	たんぱく質 26 g	脂質 15.4 g	炭水化物 74.9 g	
	一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	692 Kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 17.5 g	炭水化物 98.9 g	
13 (火)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		米、麦				
	親子丼の具	鶏肉、卵	三温糖、でん粉、米油	人参、ほうれん草、椎茸、にんにく、玉葱	かつお節、みりん、薄口醤油（大豆・小麦）、ぬちまーす		
	おかか和え	糸削り	三温糖	小松菜、きゅうり、もやし	醤油（大豆・小麦）、酢（小麦）ぬちまーす		
	りんご（予定）			りんご（予定）			
	一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	542 Kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 14.9 g	炭水化物 78.1 g	
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	679 Kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 17.2 g	炭水化物 100.5 g		

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
14 (水)	牛乳	牛乳				
	きのこスパゲティ	無添加ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)、米油	玉葱、人参、小松菜、えのき茸、しめじ、椎茸、エリンギ、きくらげ、長ねぎ	醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす	
	ナッツサラダ	鶏肉	アーモンド、オリーブ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、レモン果汁	薄口醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)	
	オートミールチョコチップクッキー	卵、牛乳	小麦粉、オートミール、チョコレート、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、三温糖		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 536 Kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 22 g	炭水化物 65.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 675 Kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 25.8 g	炭水化物 86.9 g	
15 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	キムチ肉じゃが	豚肉	じゃがいも、米油、三温糖	玉葱、人参、絹さや、生姜、長ねぎ、糸こんにゃく	かつお節、みりん、酒、ぬちまーす、薄口醤油(大豆・小麦)、キムチ味(りんご・大豆・エビ)	
	油みそ		ピーナッツ、三温糖、米油		赤みそ(大豆)、みりん、酒	
	ごぼうの梅肉あえ	糸削り	三温糖	きゅうり、大根、ごぼう、梅肉	醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 562 Kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 13.7 g	炭水化物 89.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 718 Kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 15.5 g	炭水化物 120.7 g		
16 (金)	牛乳	牛乳				
	赤飯	あずき	米、もち米			
	グルクンのアーサあんかけ	グルクン、あおさ(エビ・カニ)	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	きゅうり、人参、パイン	ぬちまーす、酢(小麦)、薄口醤油(大豆・小麦)	
	イナムドゥチ	豚肉、かまぼこ		大根、こんにゃく、椎茸	ポークフィヨン(豚肉)、甘口白みそ(大豆)、かつお節、ぬちまーす	
	マーミナチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ	米油	もやし、人参、キャベツ	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 554 Kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 15.6 g	炭水化物 74.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 766 Kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 20.6 g	炭水化物 107.3 g		
19 (月)	牛乳	牛乳				
	塩(ぬちまーす)ラーメン	豚肉	中華めん(小麦・大豆)	もやし、長ねぎ、きくらげ、コーン、にんにく	ぬちまーす、かつお節、薄口醤油(大豆・小麦)、チキンブイヨン(鶏肉)、キト中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉)	
	ジャンボ餃子	餃子(小麦・鶏肉・豚肉・大豆・卵・乳)				
	ごま和え		ごま、三温糖	白菜、きゅうり、人参	醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	フルーツシークワサー			フルーツシークワサー		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 569 Kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 15.2 g	炭水化物 85.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 628 Kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 16 g	炭水化物 94.7 g		
20 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	さばのきのこあんかけ	さば	三温糖、でん粉	えのき茸、しめじ、玉葱、人参	薄口醤油(大豆・小麦)	
	かき玉汁	卵、わかめ	じゃがいも、でん粉	大根、長ねぎ	ぬちまーす、かつお節、醤油(大豆・小麦)	
	おから炒め	おから(大豆)、ひじき、豚肉	米油	人参、もやし、にら	薄口醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 571 Kcal	たんぱく質 26 g	脂質 18.5 g	炭水化物 75.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 Kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 22.4 g	炭水化物 96.2 g		
21 (水)	牛乳	牛乳				
	コッパン	脱脂粉乳(乳)	強力粉(小麦)、砂糖、ショートニング		イースト、塩	
	白身魚フライ	ホキ	パン粉、小麦粉、大豆油		塩、こしょう	
	ミネストローネ	豚肉、大豆	マカロニ(小麦)、じゃがいも、米油	人参、玉葱、大根、キャベツ、トマト	トマトペースト、トマトピューレ、ケチャップ、ローリエ、チキンブイヨン(鶏肉)、ぬちまーす、こしょう	
	シーザーサラダ	無添加ハム(豚肉・鶏肉・大豆)、チーズ(乳)	三温糖	コーン、ほうれん草、赤ピーマン、キャベツ	マヨネーズ(卵・りんご・大豆)、酢(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 588 Kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 74.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 739 Kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 25.9 g	炭水化物 95.6 g		

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		
22 (木)	牛乳	牛乳						
	タコライス	・ごはん	米					
		・タコスミート	牛ひき肉、 豚ひき肉、大豆		にんにく、玉葱、人参	ワイン、ケチャップ、ぬちまーす チリパウダー、ウスターソース ポークフィヨン（豚肉）、 チリミックス（小麦・乳・豚肉）		
		・キャベツ			キャベツ			
		・チーズ	チーズ（乳）					
	わかめスープ	わかめ、 絹ごし豆腐（大豆）	ごま、ごま油	長ねぎ、人参	チキンフィヨン（鶏肉）、 薄口醤油（大豆・小麦）、 ぬちまーす			
ぶどう（予定）			ぶどう（予定）					
一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	553 Kcal	たんぱく質	22.4 g	脂質	17.6 g	炭水化物	76.3 g
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	748 Kcal	たんぱく質	29.2 g	脂質	22.9 g	炭水化物	106.3 g
23 (金)	牛乳	牛乳						
	ぬちまーす昆布ごはん	昆布、豚肉、 ちきあげ（大豆）	米、麦、米油	人参、椎茸、しめじ、ねぎ	かつお節、醤油（大豆・小麦）、 みりん、酒、ぬちまーす	揚げ油② （大豆・小麦）		
	うじら豆腐	沖縄豆腐（大豆）、 すり身、卵	三温糖、ごま、でん粉、 大豆油	にら、きくらげ、 グリーンピース	醤油（大豆・小麦）、 白みそ（大豆）、ぬちまーす			
	魚汁	赤魚、沖縄豆腐（大豆）		大根、レタス	麦みそ（大豆）、 かつお節、ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	561 Kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	18.6 g	炭水化物
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	713 Kcal	たんぱく質	34.8 g	脂質	23.2 g	炭水化物	91.3 g
26 (月)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	マーボーじゃが	沖縄豆腐（大豆）、 豚ひき肉	じゃがいも、ごま油、 でん粉、米油	人参、玉葱、竹の子、 きくらげ、椎茸、にら、 にんにく、生姜	ぬちまーす、甜麺醬（大豆・小麦） 赤だし（大豆・さば・鶏肉）、 ポークフィヨン（豚肉）、豆板醬			
	いかのてり焼き	イカ	三温糖、はちみつ、でん粉		みりん、醤油（大豆・小麦）、 酒、七味唐辛子			
	春雨サラダ	錦糸卵、無添加ハム （豚肉・大豆・鶏肉）	春雨、三温糖、ごま、ごま油	きゅうり、もやし、 きくらげ	醤油（大豆・小麦）、 酢（小麦）、ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	595 Kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	16.2 g	炭水化物
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	783 Kcal	たんぱく質	31.3 g	脂質	19.8 g	炭水化物	119.9 g
27 (火)	牛乳	牛乳						
	ビーフピラフ	牛肉	米、麦、米油	生姜、にんにく、人参、 ヒーマン、赤ヒーマン、 玉葱、青豆	ウスターソース、 醤油（大豆・小麦）、こしょう、 ぬちまーす、赤ワイン、 チキンフィヨン（鶏肉）			
	ほうれん草のオムレツ	ほうれん草のオムレツ（卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン）						
	きのこのクリームスープ	白花豆ペースト、牛乳	じゃがいも、小麦粉、 マーガリン （乳・大豆・豚肉）、米油	しめじ、エリンギ、 えのき茸、セロリ、 玉葱、人参	ぬちまーす、こしょう、 チキンフィヨン（鶏肉）			
	一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	624 Kcal	たんぱく質	20.2 g	脂質	22.1 g	炭水化物
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	723 Kcal	たんぱく質	23.5 g	脂質	24.5 g	炭水化物	102.1 g
28 (水)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米、麦					
	大根のカレーそぼろ煮	豚ひき肉、かまぼこ 沖縄豆腐（大豆）	米油、三温糖、でん粉	大根、玉葱、人参、 いんげん、椎茸	かつお節、 薄口醤油（大豆・小麦）、 カレー粉、カレールー（小麦、 牛肉、豚肉、大豆、りんご）			
	焼きししゃも	ししゃも	米油		ぬちまーす			
	もやしのおかか和え	糸削り	三温糖	きゅうり、もやし	醤油（大豆・小麦）、 酢（小麦）、ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	565 Kcal	たんぱく質	18.4 g	脂質	13.7 g	炭水化物
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	702 Kcal	たんぱく質	27.4 g	脂質	21.4 g	炭水化物	100.0 g

卒業を控えた中学3年生と小学6年生に思い出給食メニューのアンケートをとりました。2月・3月はリクエスト給食が登場しますよ☆残り少ない学校生活のひとつの思い出にしてみてくださいね！



- 1位 あげパン
- 2位 タコライス&ラーメン
- 3位 カレー
- 4位 親子丼



**\*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

