



5月給食だより

☆今月の目標☆



食事のマナーを
知ろう



うりずんが咲く季節になりました。外の景色を見るとこいのぼりが元気に泳いでいる姿が見られますね。子ども達も学校生活に慣れはじめてきた頃ではないでしょうか。5月は、新学期で緊張していた体の疲れがでやすくなる時期でもあります。しっかりと栄養・睡眠をとれる生活習慣を心がけましょう。また引き続き、コロナ感染症予防として、手洗い・うがいをこまめにおこないきましょう。

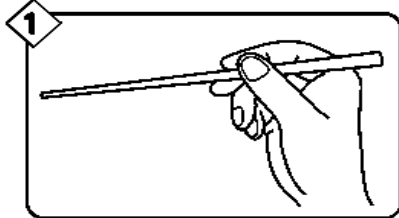
食事マナーとは

食事のマナーは、一緒に食事をする人と気持ちよく食事をするための「心遣い」のことをいいます。正しい食器の位置や、もち方、食べ方をはじめ、食事での会話などがあります。食事のマナーは社会人になってから、必要とされる場面が多くなってきます。マナーはすぐに身につくものではなく、日々の食事の中で養われていきますので、給食や家庭の食事とおして、子ども達が正しい食事マナーを身につけて食事ができるようにしてほしいと思います。

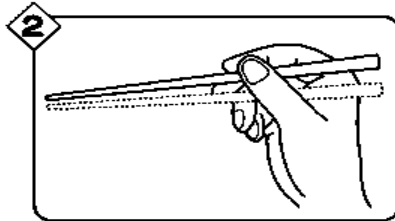
はしの持ち方 レッスン!



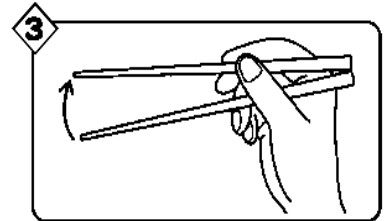
正しいお箸のもちかた



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

ごはん汁の置き方



ごはんは左

汁は右

お椀のもちかた



4本の指でお椀の下を支え、親指を、お椀のふちにそえる



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

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・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(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アレルギー物質が微量混入すること)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。
- ★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。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

- ★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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	6日 (木)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
		豚肉と豆の煮込み	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 こめ油	豚肉 金時豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ こしょう デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイオン(鶏) ぬちまーす	
		ホキのガーリック焼き		ホキ		ぬちまーす こしょう 白ワイン おろしにんにく	
		大根サラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油		大根 人参 きゅうり コーン パプリカ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう りんご酢(りんご) ぬちまーす シークァサー果汁	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 81.6 g	
具平 志敷 川屋 小学 園校 欠食	7日 (金)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		じゃが芋とさつま芋の うま煮	じゃが芋 さつま芋 三温糖 こめ油	ちくわ(大豆) 鶏肉 厚揚げ(大豆)	玉ねぎ 人参 生姜 こんにゃく 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん 花かつお ぬちまーす	
		ゴーヤーチップス 	かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油		ゴーヤー	シママース	揚げ油① 大豆
		くだもの			日向夏(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 13.7 g	炭水化物 98 g	
	10日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 押し麦				
		ゆし豆腐入り中華スープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 ゆし豆腐(大豆)	玉ねぎ 人参 ねぎ コーン しいたけ	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・大豆・豚)				
		チンジャオロースー	三温糖 こめ油 ごま油 かたくり粉	豚肉	生姜 にんにく ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 オイスターソース ぬちまーす 豆板醤	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 565 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 14.6 g	炭水化物 83.8 g	
	11日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		冬瓜のみそ煮	三温糖 こめ油 かたくり粉	豚肉 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	冬瓜 人参 小松菜 生姜 こんにゃく	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		ちくわの曙焼き	マヨネーズ(大豆)	ちくわ(大豆) 鶏肉 厚揚げ(大豆)	裏ごし人参	しょうゆ(小麦・大豆)	
		からし菜ふりかけ	三温糖 白ごま	しらす 刻み昆布 糸けずり	からし菜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 18 g	炭水化物 81.9 g	
	12日 (水)	牛乳		牛乳			
		食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
		ポテトときのこのチャウダー	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり ベーコン(豚) 脱脂粉乳 白いんげんペースト	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム しめじ	白ワイン チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		ハワイアンハンバーグ	三温糖	ハンバーグ (大豆・鶏・豚)	パイン缶 レーズン	ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ 赤ワイン	
		グリーンサラダ	野菜いっぱい ドレッシング(小麦・大豆 ・鶏・豚・りんご) 三温糖 白ごま	ツナ	あお豆(大豆) きゅうり ブロッコリー キャベツ 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 19.1 g	炭水化物 79.2 g	
	13日 (木)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	米 押し麦 こめ油 ラード(豚)	ひじき 豚肉 チキアギ(大豆)	人参 ごぼう ねぎ しいたけ	みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		料理酒 ぬちまーす	
		パパイヤの和え物	三温糖 白ごま	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参	ミツカン酢(小麦) ぬちまーす シークァサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			レッドグローブ(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 548 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 69.1 g	

14日 (金)	牛乳		牛乳						揚げ油② 大豆 小麦
	シーサーそば	 めん	沖縄そば(小麦・大豆)						
		そば汁	こめ油 三温糖	豚肉 シーサーかまぼこ	生姜 キャベツ 人参 もやし ねぎ	花かつお ぬちまーす 料理酒 シママース ポークブイオン(豚) しょうゆ(小麦・大豆) みりん			
	アーサチキアギ		三温糖 かたくり粉 大豆油	アーサ 豆腐(大豆) すり身	にら 人参 ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆)			
	くだもの				マーコット(予定)				
一食当たりの栄養価		エネルギー 552 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 69 g				
17日 (月)	牛乳		牛乳						
	鶏ごぼうごはん		米 押し麦 こめ油 白ごま	鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう 人参 生姜 あお豆(大豆)	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす			
	おから茶巾		おから茶巾(たまご・大豆・小麦・やまいも)						
	大根の梅酢和え		白すりごま 三温糖	ツナ 系けずり	大根 きゅうり もやし 人参	ミツカン酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) 梅肉(りんご・大豆)			
	くだもの				ミネオラオレンジ(予定)				
一食当たりの栄養価		エネルギー 553 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 15.4 g	炭水化物 79.9 g				
18日 (火)	牛乳		牛乳						
	麦ごはん		米 麦						
	ポークストロガノフ		こめ油 小麦粉 三温糖 マーガリン(乳・大豆) じゃが芋	豚肉 豚レバー 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ セロリ しめじ ピーマン トマト缶 マッシュルーム ブルーベリー	ぬちまーす こしょう 赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ポークブイオン(豚)			
	ひじきと豆のサラダ		白すりごま 三温糖 マヨネーズ(大豆)	ひじき ひよこ豆 白いんげん 鶏ささみ	人参 大根 ブロッコリー	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁			
	くだもの				りんご(予定)				
一食当たりの栄養価		エネルギー 775 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 110 g				
食育の日	牛乳		牛乳						
	麦ごはん		米 麦						
	もずくのみそ汁			もずく 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 えのき ねぎ	煮干しだし(さば) 花かつお			
	グルクンのシークアサーあんかけ		小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	グルクン	黄パプリカ 人参 きゅうり	ぬちまーす こしょう シークアサー果汁 ミツカン酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)			
	ちきなーちゃんぶるー		湿っぷ(小麦) こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) ツナ	からし菜 人参 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価		エネルギー 634 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 87.9 g			
20日 (木)	牛乳		牛乳						
	麦ごはん		米 麦						
	韓国風肉じゃが		じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ こんにゃく	豆板醤 料理酒 みりん 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす テンメンジャン (小麦・大豆・ごま)			
	手づくりチジミ		白玉粉 小麦粉 ごま油	桜えび たまご	にら 人参	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす			
	ミニトマト				ミニトマト				
	一食当たりの栄養価		エネルギー 667 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 15.1 g	炭水化物 108 g			
21日 (金)	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		スパゲティ(小麦) じゃが芋	鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	チキンブイオン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす			
	ホキのバター風味焼き		マーガリン(乳・大豆)	ホキ		ぬちまーす こしょう おろしにんにく 白ワイン			
	アスパラときのこのソテー		オリーブ油	ベーコン(豚)	アスパラ しめじ 人参 赤パプリカ 玉ねぎ コーン	おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)			
	ヨーグルト			ヨーグルト(乳)					
一食当たりの栄養価		エネルギー 562 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 66.9 g				

24日 (月)	牛乳		牛乳					
	中華炊込みごはん	米 もち米 ごま油 こめ油	豚肉	たけのこ 人参 生姜 しいたけ きくらげ ねぎ		おろしにんにく 料理酒 オイスターソース 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす キド中華 (小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)		
	中華風たまごやき		たまご 豆腐(大豆) オーシャンキング	しいたけ きくらげ にら 人参		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお		
	プルコギ	三温糖 ごま油 春雨 かたくり粉	豚肉	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽 たけのこ		料理酒 みりん ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) コチジャン(大豆)おろしにんにく		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 558 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 18.8 g	炭水化物 70.1 g			
25日 (火)	牛乳		牛乳					
	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ パセリ マッシュルーム しいたけ		白ワイン しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークブイヨン(豚)		
	さつま芋のシナモン焼き	さつま芋 三温糖				シナモン粉		
	カラフルサラダ	コールスロードレッシング (たまご・大豆) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご)		黄パプリカ 大根 人参 ブロッコリー きゅうり		ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 506 kcal	たんぱく質 16 g	脂質 16.5 g	炭水化物 72.2 g			
26日 (水)	牛乳		牛乳					
	そばろ井	麦ごはん そばろ具	米 麦					
	みそかき玉汁	三温糖 こめ油	豚ひき肉 大豆の華	人参 玉ねぎ 生姜 しいたけ コーン あお豆(大豆)		しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす		
	白菜の和え物	白すりごま 三温糖	糸けずり	豆腐(大豆) たまご ちくわ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 えのき ねぎ	花かつお		
	くだもの			白菜 小松菜 もやし 人参		しょうゆ(小麦・大豆) シークァサー果汁 ぬちまーす ミツカン酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 18.6 g	炭水化物 90.3 g			
27日 (木)	牛乳		牛乳					
	揚げパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) 大豆油 粉黒糖 三温糖 はったい粉	きな粉(大豆)					揚げ油① 大豆
	グリーンスープ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ 裏ごしグリーンピース コーン		チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
	ナッツと野菜のサラダ	アーモンド 三温糖 フレンチドレッシング		人参 大根 きゅうり ブロッコリー		粒マスタード ミツカン酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 23.4 g	炭水化物 78.1 g			
28日 (金)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 麦						
	具だくさんみそ汁	じゃが芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 小松菜 キャベツ		花かつお		
	焼きししゃも		ししゃも			料理酒		
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	三温糖 ごま油 白ごま	豚肉	生姜 ごぼう 人参 こんにゃく 長ねぎ		料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお		
	くだもの			日向夏(予定)				
一食当たりの栄養価	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 89.5 g				
31日 (月)	牛乳		牛乳					
	うちなー焼きそば	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	豚肉 チキアギ(大豆)	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜		ぬちまーす ケチャップ こしょう ウスターソース(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆)		
	紅芋チーズがらめ	紅いも 大豆油 三温糖 水あめ 白ごま	粉チーズ(乳)					揚げ油② 大豆 乳 小麦
	ハンダマとセイイカの 和え物	ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆) 三温糖	セイイカ	ハンダマ きゅうり 人参 大根		しょうゆ(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦)		
	くだもの			ネーブル(予定)				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 513 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 51 g			