

令和3年度



5月給食だより

☆今月の目標☆



食事のマナーを
知ろう



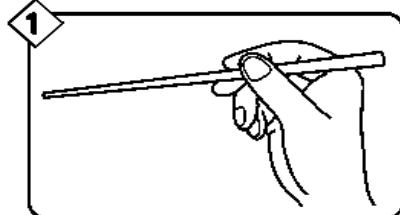
うりずんが咲く季節になりました。外の景色を見るといのぼりが元気に泳いでいる姿が見られますね。子ども達も学校生活に慣れはじめてきた頃ではないでしょうか。5月は、新学期で緊張していた体の疲れがでやすくなる時期でもあります。しっかりと栄養・睡眠をとれる生活習慣を心がけましょう。また引き続き、コロナ感染症予防として、手洗い・うがいをこまめにおこないましょう。

。。。0。。。0。。。0。。。0。。。0。。。0。。。0。。。0 食事マナーとは 。。。0。。。0。。。0。。。0。。。0。。。0。。。0

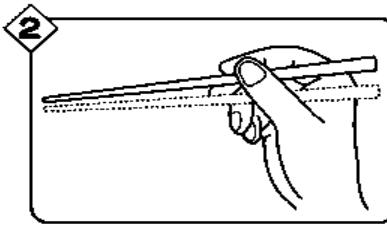
食事のマナーは、一緒に食事をする人と気持ちよく食事をするための「心遣い」のことをいいます。正しい食器の位置や、もち方、食べ方をはじめ、食事中の会話などがあります。食事のマナーは社会人になってから、必要とされる場面が多くなってきます。マナーはすぐに身につくものではなく、日々の食事の中で養われていきますので、給食や家庭の食事をとおして、子ども達が正しい食事マナーを身につけて食事ができるようになってほしいと思います。



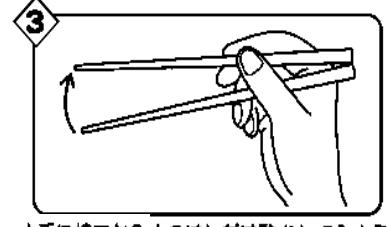
正しいお箸のもちかた



えんぴつを持つように1本を持つ。

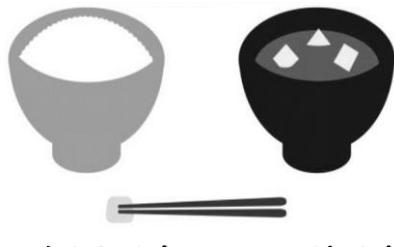


点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

ごはんと汁の置き方



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（ ）内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、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・かに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、「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。

★おやつアレルギー表記➡<

➡内に表記しています。



うるま市立勝連学校給食センター

TEL:978-2103 FAX:978-2105

1日に必要な栄養量(昼食30%+おやつ13%)

エネルギー

548Kcal

たんぱく質

20.6 g

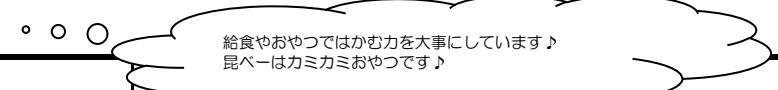
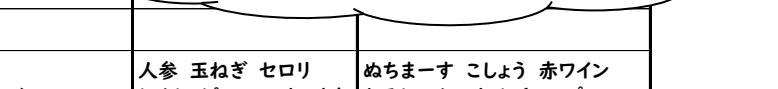
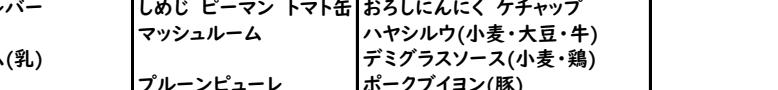
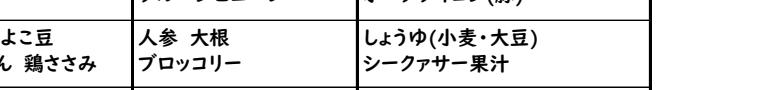
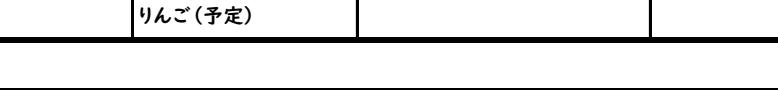
脂質

16.4 g

炭水化物

73.9 g

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	
お弁当	6日(木)	*芋天ぷら	*芋天ぷら《小麦》					
具平志敷川屋幼稚学校欠食	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)			
		*ストロベリーヨーグルト *フランスパン	*ストロベリーヨーグルト《乳》 *フランスパン《小麦》					
10日(月)	牛乳	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 押し麦					
		ゆし豆腐入り中華スープ ※3.4歳児:こしょうなし	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 チキンブイヨン(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 ※3.4歳児:豆板醤なし	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		
		*サーティアンダギー *フルーツ(びわ)	*サーティアンダギー《小麦・卵》 *フルーツ(びわの予定) ※天候やその他の仕入れ状況によって変わる可能性があります。					
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)		
		*焼き芋	*焼き芋	。。。	お芋屋さんのみやの食品さんの宮城島で作ったお芋で作っています♪			
12日(水)	牛乳	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 ※3.4歳児:こしょうなし	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 チキンブイヨン(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)		
		*バナナ *するめ	*バナナ *するめ《イカ》	。。。	するめもカミカミおやつ♪子供たちにも人気のおやつです♪			
お弁当の	13日(木)	*和菓子(たんぽぽ) *ジョア(プレーン)	*和菓子(たんぽぽ)《卵》 *ジョア(プレーン)《乳》	。。。	日本の伝統的なお菓子『和菓子』もおやつに取り入れています♪季節を感じられるおやつです♪			
14日(金)	牛乳	牛乳		牛乳				
		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 ポークブイヨン(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)		
		*菜めしおにぎり▲		*菜めしおにぎり《大豆》			揚げ油② 大豆 小麦	

17日 (月)	牛乳		牛乳			
	鶏ごぼうごはん	米 押し麦 ごめ油 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 チキンブイヨン(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 糸けずり	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)	
	*芋スティック *昆ペー	*芋スティック《ごま》 *昆ペー			給食やおやつではかむ力を大事にしています♪ 昆ペーはカミカミおやつです♪	
18日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	ポークストロガノフ ※3.4歳児:こしょうなし	ごめ油 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 ブルーンピューレ	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) ポークブイヨン(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) シークヮサー果汁	
	くだもの				りんご(予定)	
	*カリポテミニ	*カリポテミニ《小麦》				
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	煮干だし(さば) 花かつお	
	グルクンの シークヮサー あんかけ ※3.4歳児:こしょうなし	 小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖 かたくり粉	グルクン	黄パプリカ 人参 きゅうり	ぬちまーす こしょう シークヮサー果汁 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♪(小麦) ごめ油	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	
	*プリン	*プリン《乳・ゼラチン》				
お弁当	20日 (木)	*ふんわりとら焼き	*ふんわりとら焼き《小麦・卵・乳・大豆》			
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 ※3.4歳児:こしょうなし	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	チキンブイヨン(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 ※3.4歳児:こしょうなし	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 ^{※3.4歳児:こしょうなし}	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)			
	*スイートポテト春巻き	*スイートポテト春巻き《小麦》	○ ○		お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボでアレルギーも考えて作ったおやつです♪	
具志川幼稚園欠食	牛乳		牛乳			
	中華炊込みごはん ※3.4歳児:キド中華なし	米 もち米 ごま油 ごめ油	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) オーチャンキング	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	
	プレコギ ※3.4歳児:コチジャンなし	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	
	*ミニミレービスケット *ヤクルト	*ミニミレービスケット《小麦》 *ヤクルト《乳》				

25日 (火)	牛乳		牛乳				
	和風スパゲティ ※3.4歳児:こしょうなし	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		
	*アップルパイ *豆乳	*アップルパイ《小麦・卵・乳・大豆・りんご》 *豆乳《大豆》					
26日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	そぼろ丼 そぼろ具	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		
	みそかき玉汁		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		
	白菜の和え物	白すりごま 三温糖	糸けずり	白菜 小松菜 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 ぬちまーす ミツカン酢(小麦)		
	くだもの			ネーブル(予定)			
お の 日 当 日	*ヨーグルト *ブルーン	*ヨーグルト《乳》 *ブルーン					
	27日 (木)	*もずくパン *型抜きチーズ	*もずくパン《小麦・乳・卵》 *型抜きチーズ《乳》				
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)			
	*甘納豆 *アンパンマンジュース (野菜とりんご)	*甘納豆(金時豆・白花豆・あづき・あおえんどう豆) *アンパンマンジュース(野菜とりんご)《りんご》					
平 敷 屋 小 ・ 勝 連 幼 稚 園 欠 食	31日 (月)	牛乳		牛乳			
	うちなー焼きそば ※3.4歳児:こしょうなし	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)				
	ハンダマとセーイカの 和え物	ごまだれッシング (小麦・ごま・大豆) 三温糖	セーイカ	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)			
	*アンダンスーおにぎり	*アンダンスーおにぎり《大豆・ごま》(油みそ:みそ・豚肉・にんにく・みりん・ごま・さとうを使用)					

