



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。

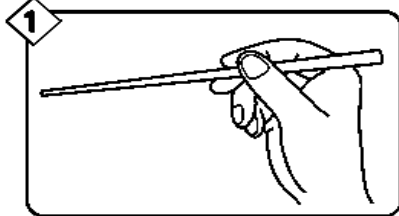
食事マナーとは

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なってほしいと思います。

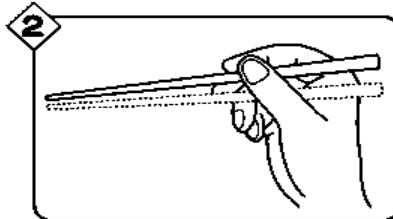
はしの持ち方 レッスン!



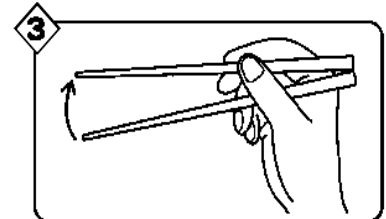
正しいお箸の持ちかた



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

お碗の持ちかた



4本の指でお碗の下を支え、親指を、お碗のふちにそえる



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・かにか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 | |
|----------|------------------------------------|--|---|--------------------------------------|--|---|------------------|------------|
| お弁当の日 | 6日(木) | *芋天ぷら | *芋天ぷら《小麦》 | | | | | |
| 具志川幼稚園欠食 | 7日(金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 揚げ油① 大豆 |
| | | 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 | | |
| | | 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 | | | | |
| | 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 ※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 | | | |
| | | *サターアングギー *フルーツ(びわ) | *サターアングギー《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 | | | | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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) | | | |
| | *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♪ | | | | | | |
| お弁当の日 | 13日(木) | *和菓子(たんぼぼ) *ジョア(プレーン) | *和菓子(たんぼぼ)《卵》 *ジョア(プレーン)《乳》 ○○○ 日本伝統的なお菓子『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 | | | | |
| | 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) | | | |
| | *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 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 *昆べー | *芋スティック《ごま》 *昆べー | | | | | |
| 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 | 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) シークァサー果汁 | | |
| | 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 19日 (水) | 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 シークァサー 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 シークァサー果汁 ミツカン酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) | 揚げ油③ 大豆 小麦 | |
| | ちきなーちゃんぷるー | 湿っぶ(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 | | |
| | *プリン | *プリン《乳・ゼラチン》 | | | | | |
| お弁当 の日 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) |
| *スイーツポテト春巻き | *スイーツポテト春巻き 《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 24日 (月) | 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 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 |
| | プルコギ ※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 | 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 | | |
| | *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》 | | | | | 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽 たけのこ |

給食やおやつではかむ力を大事にしています♪
昆べーはカミカミおやつです♪

揚げ油③
大豆
小麦

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| 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 ポーグブイオン(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 | | | |
| | そばろ丼 麦ごはん そばろ具 | 米 麦 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 | 糸げずり | 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) | | |
| | *ヨーグルト *プルーン | *ヨーグルト《乳》 *プルーン | | | | |
| お弁当 の日 | 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・あずき・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) | |
| | | *アングダンスーおにぎり | *アングダンスーおにぎり《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) | | | |

揚げ油②
大豆
乳
小麦

バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン類):主菜(卵・肉・魚など):副菜(野菜類) = 3:1:2くらいの割合でつまみましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く!



おいしいお弁当

- 味つけは冷めてもおいしいことがポイント。カレー味・ケチャップ味・マヨネーズ味などで、しっかり味つけをしましょう。
- ★形の崩れやすいものはカップに入れる
 - ★味移りを考えて入れる
 - ★汁けをしっかりと切る
 - ★型抜きや、のりで飾るなどのひと工夫で楽しさUP!
 - ★食べやすく小さく切る&串に刺す

遠足時のお弁当の工夫

子どもたちが楽しみにしている遠足。みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫をあげたいですね。

- レジャーシートやベンチで食べることを考え、おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを!
- 野菜、肉(ハンバーグ)、魚などは一口大に、ピックで刺して食べやすく!
- おかずはなるべく形をまとめる工夫を。チーズをかけて焼く、卵やひき肉に混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャガイモやカボチャでまとめるなど。