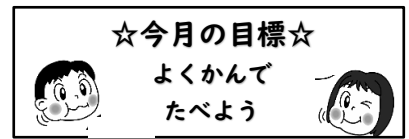


令和3年度

# 6月給食だより



太陽の日差しがだんだんと強く感じ、本格的な夏の季節を迎えるころになりました。6月は、「食育月間」となっています。普段、何気なく食事をしていますが、食は生きるためには必要なもので、食べることは生きることに繋がります。ぜひこの機会に、「食」についてご家庭でも考える機会にしてほしいと思います。

## 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、「㈱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

★おやつアレルギー表記⇒<< >>内に表記しています。

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
1日 (火)		牛乳		牛乳			
		アーサ入りごはん	米 麦 ラード(大豆) こめ油	豚肉 豚三枚肉 チキアギ(大豆) アーサ 油揚げ(大豆)	人参 しいたけ あお豆(大豆)	みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚)	
		厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	えのき しめじ 生姜 人参 ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		きんぴらごぼう ※3.4歳児:七味唐辛子なし	三温糖 白ごま ごま油	豚肉	ごぼう 人参 いら こんにやく きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす 花かつお	
		くだもの			レッドグローブ(予定)		
		*ひじきスティック *りんごジュース	*ひじきスティック《乳・小麦》 *りんごジュース《りんご》				
2日 (水)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		野菜とチキンのトマト煮 ※3.4歳児:こしょうなし	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ なす しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		魚のジェノバソース焼き ※3.4歳児:こしょうなし		ホキ		ぬちまーす こしょう ジェノバペースト(乳)	
		くだもの			パイナップル(予定)		
*アロエヨーグルト *全粒粉クラッカー	*アロエヨーグルト《乳》 *全粒粉クラッカー《小麦》						
お弁当 3日 (木)		*大学芋	*大学芋 《ごま》		 <p>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♪</p>		

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
カミカミ献立 	4日 (金)	牛乳					揚げ油③ 小麦 乳 大豆
		玄米入りごはん	米 モチ玄米				
		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 長ねぎ	みりん 花かつお	
		カミカミかまぼこ	かたくり粉 大豆油	すりみ(大豆) ひじき いかゲソ	ごぼう 人参 なら		
		かんぴょうの和え物	ごま油 三温糖 白ごま	系かまぼこ	かんぴょう 人参 キャベツ 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークアサー果汁 ぬちまーす	
	*カミカミチップス	*カミカミチップス(紅芋チップス)					
7日 (月)	牛乳		牛乳				
	コーンピラフ ※3.4歳児:こしょうなし	米 こめ油	鶏肉 ベーコン(豚)	コーン 人参 玉ねぎ あお豆(大豆) 赤ピーマン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイオン(豚)		
	焼きじゃがバター	焼きじゃがバター(乳)					
	キャベツのツナサラダ ※3.4歳児:こしょうなし	三温糖 オリーブ油	ツナ	キャベツ きゅうり もやし 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす こしょう		
	くだもの			りんご(予定)			
	*スイートポテト春巻き	*スイートポテト春巻き 《小麦》					
8日 (火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	みそンブサー	三温糖 こめ油 かたくり粉	豚肉 ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒 花かつお		
	魚の塩こうじ焼き		さわら		塩こうじ		
	ひじきのごま酢和え	すりごま 三温糖 ごま油	ひじき ツナ 錦糸卵	きゅうり もやし 人参	特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	*バナナジュース *野菜ジュース	*バナナジュース *野菜ジュース 《りんご》					
9日 (水)	牛乳		牛乳				
	わかめうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 わかめ なると(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば) シママース		
	にんにくの芽炒め ※3.4歳児:豆板醤なし	三温糖 かたくり粉 ごま油 こめ油	豚肉	にんにくの芽 たけのこ 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	おろしにんにく ぬちまーす オイスターソース 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤		
	くがに芋の蒸し ケーキ 	小麦粉 黄金芋 三温糖 はちみつ 乳不使用バター(大豆)	豆乳(大豆)		ベーキングパウダー 重曹 ぬちまーす		
	ミニトマト			ミニトマト			
	*うんめえ~おにぎり	*うんめえ~おにぎり(梅おにぎり) 《小麦・大豆・りんご》 					
お弁当 10日 (木)	*ブルーベリージャムサンド	*ブルーベリージャムサンド。○○ 食パン 《小麦・乳・卵》 ブルーベリージャム *手指動作はとても大事です♪自分でおにぎり握れるかな? *ジャムサンドは自分でジャムをぬってサンドできるかな?					
11日 (金)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	豆と穀物のチャウダー	五穀米 じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	大豆 レンズ豆 鶏肉 あさり 脱脂粉乳 白いんげんペースト	人参 玉ねぎ セロリ ブロッコリー マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく チキンブイオン(鶏) カレー粉 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ぬちまーす		
	魚のレモンソースかけ ※3.4歳児:こしょうなし	三温糖 かたくり粉	赤魚		ぬちまーす こしょう 白ワイン レモン果汁 しょうゆ(小麦・大豆)		
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 マヨネーズ(大豆)		ごぼう 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	*カミカミ♪するめ *ぶどうジュース	*カミカミ♪するめ 《イカ》○○ するめもカムカムおやつです♪子供たちに人気のおやつです♪					

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
(旧暦) 子 グ ア チ グ ニ チ ー	14日 (月)	牛乳		牛乳			揚げ油① 大豆
		クーブジュシー	米 こめ油 白ごま ラード(大豆)	豚肉 豚三枚肉 刻み昆布 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう しいたけ ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
		魚天ぶら ※3.4歳児:こしょうなし	小麦粉 かたくり粉 大豆油	マグロ たまご		ぬちまーす こしょう	
		マーミナチャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 チキアギ(大豆) ツナ	もやし 人参 にはら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		あまがし	あまがし				
		*チーズカナッペ	*チーズカナッペ 〔 フランスパン 《小麦》 キャンディーチーズ 《乳》				
15日 (火)	牛乳		牛乳				
		米	米 麦				
	ビビンバ丼	肉	三温糖 こめ油 ごま油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 生姜	おろしにんにく みりん 豆板醤 しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)	
		ナムル	三温糖 ごま油 すりごま		もやし 人参 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆)	
	トマトと卵の中華スープ ※3.4歳児:こしょうなし		ごま油	鶏肉 ベーコン(豚) 絹ごし豆腐(大豆) たまご	トマトダイス 人参 冬瓜 玉ねぎ えのき しいたけ	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	くだもの				ネーブル(予定)		
	*胚芽スティック *ヤクルトハーフ		*胚芽スティック 《小麦・乳》 *ヤクルトハーフ 《乳・大豆》				
16日 (水)	牛乳		牛乳				
	ナスミートスパゲティ ※3.4歳児:こしょうなし		スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー	なす 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマトペースト トマトダイス	ケチャップ おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう 赤ワイン	
	オムレツ			カルシウムオムレツ (たまご・大豆)			
	ポテトサラダ ※3.4歳児:こしょうなし		じゃが芋 三温糖 マヨネーズ(大豆) フレンチドレッシング	ハム(豚・大豆・鶏) ヨーグルト(乳)	人参 きゅうり	ミツカン酢(小麦) こしょう ぬちまーす	
	*青菜おにぎり△	*青菜おにぎり△ 《大豆》 (お米・菜めし)					
お弁当 17日 (木)	*さつま芋の2色かき揚げ	*さつま芋の2色かき揚げ 《小麦・ごま》 ○○○ 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♪					
食育の日 18日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	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	花かつお	
	豚の生姜焼き		三温糖 はちみつ	豚肉		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 おろし生姜	
	ゴーヤーチャンプルー		こめ油	豚肉 ウィンナー(豚) チキアギ(大豆) たまご 厚揚げ(大豆) 糸削り	ゴーヤー 人参	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	*カップケーキ *ジョアマスクット	*カップケーキ 《小麦・乳・卵》 *ジョアマスクット 《乳》					
21日 (月)	牛乳		牛乳				
		めん	ラーメン(小麦・大豆)				
	みそラーメン ※3.4歳児:こしょうなし	スープ	こめ油 ごま油	豚ひき肉 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	にんにく 生姜 人参 もやし 長ねぎ コーン	こしょう 料理酒 花かつお ポークブイオン(豚) しょうゆ(小麦・大豆) キド中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚) ぬちまーす ミツカン酢(小麦)	
	じゃが芋の中華炒め ※3.4歳児:こしょうなし		じゃが芋 ごま油	豚肉	人参 玉ねぎ パクチョイ	オイスターソース みりん ぬちまーす こしょう	
	くだもの				ネーブル(予定)		
	*焼き芋🍠 *プルーン	*焼き芋 *プルーン					

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	
慰霊の日献立	22日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ油② 大豆 小麦 たまご	
		カンダバージュージー	米 麦 こめ油	豚肉 ツナ 油揚げ(大豆)	カンダバー 玉ねぎ 人参	花かつお ポークビヨン(豚) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		ウムニー	紅芋 三温糖 グラニュー糖 もち粉			シークァーサー果汁 ぬちまーす		
		スルルー小のから揚げ ※3.4歳児:こしょうなし	小麦粉 かたくり粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす こしょう		
		くだもの			ネーブル(予定)			
		*クロワッサン	*クロワッサン 《小麦・乳・卵・大豆》					
お弁当	24日 (木)	*和菓子(🌸涼花🌸) *季節のくだもの	*和菓子(🌸涼花🌸)《卵》 *季節のくだもの ※巨峰🍇かさくらんぼ🍎の予定			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♪		
	25日 (金)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		豚肉と大根の煮物	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 昆布 かまぼこ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜 しいたけ 生姜	ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒		
		さばねぎあんかけ ※3.4歳児:こしょうなし	三温糖 かたくり粉	さば	長ねぎ	ぬちまーす こしょう みりん しょうゆ(小麦・大豆) おろし生姜 ミツカン酢(小麦)		
		梅みそ	三温糖 白ごま こめ油	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 糸げすり		梅肉(りんご・大豆) 料理酒 みりん		
		*昆べえー *タンナファンクルー	*昆べえー *タンナファンクルー 《小麦・乳・卵》					
	28日 (月)	牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	米 もちきび					
		クーリジシ		豚肉 かまぼこ(大豆) たまご	冬瓜 人参 ねぎ しいたけ こんにゃく	ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ポークビヨン(豚)		
		さばの黒糖みそ焼き	黒糖	さば		おろし生姜 みりん 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)		
		ウンチューパー炒め	こめ油 ごま油	厚揚げ(大豆) 豚肉 ツナ	ウンチュー 人参 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		*レーズンパン🍞	*レーズンパン 《小麦・卵》					
	29日 (火)	牛乳		牛乳				
		オムライス ※3.4歳児:こしょうなし	米 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	パプリカ粉 ケチャップ こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンビヨン(鶏)		
		チキンライス		オムライス用卵焼き (たまご・大豆)				
		たまごシート				一ロケチャップ		
		ケチャップ						
		パパイヤとツナのサラダ ※3.4歳児:こしょうなし	三温糖 オリーブ油 白ごま	ツナ しらす	パパイヤ きゅうり 人参 コーン	ミツカン酢(小麦) こしょう シークァーサー果汁 ぬちまーす		
小魚アーモンド	小魚アーモンド(アーモンド・ごま)							
*フライドさつま芋	*フライドさつま芋			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♪				
	30日 (水)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		マーボー冬瓜 ※3.4歳児: キド中華・豆板醤なし	かたくり粉 こめ油 ごま油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華 赤だし(大豆・さば・鶏) 赤みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ にら 竹の子 きくらげ しいたけ 生姜	おろしにんにく ぬちまーす テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) キド中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚) オイスターソース ケチャップ ポークビヨン(豚) 豆板醤 ぬちまーす		
		ごぼうパオズ	ごぼうパオズ(小麦・豚・大豆)					
		ビーフンサラダ	ビーフン 三温糖 白ごま ごま油	錦糸たまご ハム(豚・大豆・鶏)	もやし 人参 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) シークァーサー果汁 特濃酢(小麦)		
		*シークワーサーゼリー	*シークワーサーゼリー 《オレンジ》					