



6月給食だより

うるま市津堅学校給食調
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

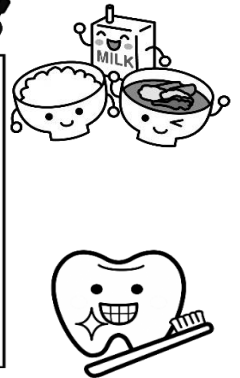
ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。



- ★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。

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	
県産お菓子の魅力発信献立 1 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	大根のすり流し汁	でん粉		だいこん,小松菜,にんじん,しいたけ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	ゴーヤーウブサー	サラダ油	豚肉,厚揚げ,麦みそ	ゴーヤー	料理酒,花かつお,みりん
	きゃべつのツナ和え	三温糖	ツナ	キャベツ,もやし,にんじん,シークワーサー果汁	しょうゆ,酢
	たんかん おもろケーキ				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 573 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 73 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 716 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 100.8 g
2 (水)	牛乳		牛乳		
	きな粉揚げパン	コッペパン,サラダ油,はったい粉,黒糖,三温糖			
	コンソメスープ	マーガリン	無添加ベーコン	にんじん,とうがん,玉ねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ
	ブロッコリーのキッシュ	じゃがいも,こめ油	豆腐,ベーコン,たまご,生クリーム,ナチュラルチーズ	ブロッコリー,しめじ,ミニトマト	ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ
	小魚とチーズのサラダ		カエリ,チーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン	コールスロードレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 686 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 31.3 g	炭水化物 70.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 785 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 35.8 g	炭水化物 80.3 g
	3 (木)	牛乳		牛乳	
麦ごはん		こめ,むぎ			
ヘチマの中華煮		ごま油,でん粉,こめ油	豚肉,豆腐,甘口白みそ	へちま,とうがん,にんじん,にら,にんにく	キムチの素
バンワースー		三温糖,ごま油	無添加ハム	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,酢
黒糖プリン		黒糖	牛乳,生クリーム,寒天		
一食当たりの栄養価(小)		I補給 - 650 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 19.8 g	炭水化物 96.4 g
一食当たりの栄養価(中)		I補給 - 757 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 21 g	炭水化物 117 g

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
虫歯予防デー	(金)	牛乳		牛乳		
		カミカミ菜飯	こめ,ごま	大豆,しらす		しょうゆ,みりん
		わかめの味噌汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	にんじん,長ねぎ	花かつお
		いわしの梅香揚げ		いわし		
		ごぼうサラダ	ごま,三温糖		ごぼう,にんじん,きゅうり	酢,ぬちまーす,しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 564 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 14.9 g	炭水化物 77.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 719 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 106.4 g	
(月)	牛乳		牛乳			
	チーズライス	こめ,サラダ油,じゃがいも,サラダ油	鶏肉,チーズ	にんじん,いんげん	料理酒,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,チキンブイヨン	
	トマトとたまごのスープ	パン粉	ウインナー,たまご	トマト,にんじん,パセリ	ぬちまーす,チキンコンソメ,鶏ガラ	
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉	にんにく,しょうが	しょうゆ	
	豆っこサラダ		ミックスビーンズ	きゅうり,あお豆	フレンチクリーミー	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 728 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 25.4 g	炭水化物 91.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 896 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 30.3 g	炭水化物 114.2 g	
(火)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	精米	豚肉,油揚げ	にんじん,こねぎ	ぬちまーす,料理酒,みりん,しょうゆ,花かつお	
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐	にんじん,さんとうさい	花かつお,ぬちまーす	
	きびなごの素揚げ	大豆油	きびなご			
	オクラとえのきのポン酢和え		かつお	オクラ,えのき,赤パプリカ,シークワサー果汁	しょうゆ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 664 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 21.4 g	炭水化物 88.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 769 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 24.1 g	炭水化物 103.7 g	
(水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	こめ				
	ビビンバ丼	ごま油,三温糖,ごま油	赤みそ	ごぼう,にんにく,にんじん,ほうれん草,もやし	料理酒,七味唐辛子,しょうゆ,みりん,しょうゆ	
	わかめスープ	ごま	わかめ,豆腐	長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす	
	アセロラゼリー					
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 625 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 17.2 g	炭水化物 94.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 729 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 114.1 g	
(木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	オニオンスープ			にんじん,いんげん,マッシュルーム	鶏ガラ,チキンコンソメ	
	さばのプロバンス風	小麦粉	さば	にんにく	こしょう,ぬちまーす,トマトピューレー,ぬちまーす	
	ブロッコリーのミモザサラダ	ごま油	たまご,無添加ハム	ブロッコリー,きゅうり	酢,ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 679 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.3 g	炭水化物 87.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 836 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 27.4 g	炭水化物 108.4 g	
中体連応援献立	(金)	牛乳		牛乳		
		キムタクごはん	こめ,ごま油	豚肉	白菜キムチ,にんじん,長ねぎ	しょうゆ
		春雨スープ		かに風味かまぼこ,わかめ	にんじん,ほうれん草	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ
		肉豆腐	グラニュー糖	豆腐,牛肉	にんじん,糸こんにゃく,いんげん	しょうゆ,ぬちまーす
		3色野菜の中華和え	三温糖,ごま油,ごま		きゅうり,だいこん,赤パプリカ	しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 748 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 32.3 g	炭水化物 85.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 928 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 37.3 g	炭水化物 111.8 g	

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
ぐんぐあちゅにちー	14 (月)	牛乳		牛乳		
		赤飯	こめ,小豆			
		ソーキ汁		昆布	だいこん,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		千切りイリチー	こめ油,三温糖	豚肉,細切昆布	にんじん,にら	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
		あまがし	黒糖,グラニュー糖	金時豆		ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 597 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 10.3 g	炭水化物 99.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 759 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 11.1 g	炭水化物 132.7 g
	15 (火)	牛乳		牛乳		
		ちゃんぽん	中華めん	えび,豚肉,牛乳	キャベツ,もやし,にんじん,しいたけ,きくらげ	中華だし,しょうゆ,料理酒,ぬちまーす,こしょう
		しゅうまい		国産豚シウマイ		
		海藻サラダ	三温糖,ごま油		きゅうり,にんじん,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,酢
		バナナ			バナナ	
		一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 568 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.2 g	炭水化物 66.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 695 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 27.1 g	炭水化物 81.5 g
	16 (水)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		シカムドゥチ	サラダ油,こんにゃく	豚肉,かまぼこ	しいたけ,とうがん,しょうが,ねぎ	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		魚のシークワサーあんかけ	でん粉,サラダ油,でん粉	ホキ	ねぎ,シークワサー果汁	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
		もずくの酢の物	三温糖	もずく	きゅうり	酢,しょうゆ,花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 543 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 10.6 g	炭水化物 78.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 637 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 11.2 g	炭水化物 96.7 g
県産紅芋献立	17 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		ドライカレー	調合油	豚肉	スイートコーン,にんじん,ゴーヤー,りんご	
		ビーンズサラダ		ミックスビーンズ,チーズ	キャベツ,きゅうり,あお豆	フレンチクリーミー
		スイートポテト	紅イモペースト,グラニュー糖,無塩バター	牛乳	シークワサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 687 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 105.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 821 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 129.1 g
	18 (金)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		納豆みそ		納豆	にんじん,ねぎ	
		アーサと卵のスープ		たまご	にんじん,えのき	花かつお,鶏ガラ,ぬちまーす,こしょう,料理酒
		もずくのかき揚げ	小麦粉	もずく,ほしえび,たまご	にんじん,にら	
		みかん			くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 583 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 14.2 g	炭水化物 87.2 g
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 682 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 106.8 g		
	21 (月)	牛乳		牛乳		
		ごはん	こめ			
		中華丼(具)	ごま油,でん粉,こめ油	ぶたもも	はくさい,にんじん,たけのこ,しいたけ,きくらげ,きぬさや,しょうが	こしょう
		ワンタンスープ		わかめ	にんじん,にら	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
		くだもの			もも缶	
		一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 589 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 15 g	炭水化物 85.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 708 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 104.4 g

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
慰霊の日献立	22 (火)	牛乳		牛乳		
		ソーメンチャンプルー	そうめん		にんじん,ゴーヤー,ねぎ	しょうゆ
		アーサ汁			とうがん	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		まぐろの天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	まぐろ,たまご		ぬちまーす,花かつお,ぬちまーす
		ふかしいも	安納芋			
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 766 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 27.8 g	炭水化物 89.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 883 kcal	たんぱく質 41.3 g	脂質 31.7 g	炭水化物 106.2 g
	24 (木)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		チムシンジ	じゃがいも	豚肉,豚レバー,麦みそ,白みそ	にんじん,にんにく,ねぎ	花かつお
		冬瓜ソブシー	三温糖	豚肉,赤みそ	とうがん,ねぎ	
		くだもの			ネーブル	
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 631 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 90.3 g
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 751 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 111.3 g
	25 (金)	牛乳		牛乳		
		ミートスパゲティ	スパゲティ,こめ油	牛ひき肉,豚肉,豚レバー,大豆	にんじん,マッシュルーム,にんにく,トマト缶	料理酒,ぬちまーす,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース
		コンソメスープ	マーガリン	ウインナー	にんじん,いんげん	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ
		魚のアーモンドフライ	小麦粉,サラダ油	ホキ,たまご		ぬちまーす
		スコーン	チョコレート,小麦粉,グラニュー糖,無塩バター	牛乳		ベーキングパウダー,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 777 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 40.9 g	炭水化物 67.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 894 kcal	たんぱく質 38.8 g	脂質 46.2 g	炭水化物 77.1 g
	28 (月)	牛乳		牛乳		
		もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖	もずく,豚肉,牛ひき肉,鶏レバー	小松菜,にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお
		すまし汁		豆腐	にんじん,とうがん,しいたけ,こねぎ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		ゴマポテト	じゃがいも,ごま,三温糖,大豆油			ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 618 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 19.9 g	炭水化物 83.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 785 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 113.8 g
		県産パイナップル献立	29 (火)	牛乳		牛乳
ピザトースト	食パン,三温糖,オリーブ油			チーズ	赤パプリカ,黄パプリカ,マッシュルーム,コーン,トマト缶,にんにく	ケチャップ,ぬちまーす,こしょう
パンプキンスープ	じゃがいも,小麦粉,マーガリン			鶏肉,脱脂粉乳,牛乳,生クリーム	にんじん,セロリ,パセリ	料理酒,ぬちまーす,こしょう,チキンブイヨン
ブロッコリーソテー	サラダ油			無添加ハム	ブロッコリー,コーン,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
くだもの					パイナップル	
一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 616 kcal			たんぱく質 25.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 78.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 706 kcal			たんぱく質 29 g	脂質 24.6 g	炭水化物 91.4 g
	30 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		ゆずの香りすまし汁		とりもも	にんじん,だいこん,しめじ,こねぎ,ゆず	料理酒,花かつお,昆布だし,しょうゆ
		チキン南蛮	でん粉,サラダ油,三温糖	鶏肉		ぬちまーす,こしょう,酢,しょうゆ,レモン果汁
		タルタルソース	マヨネーズ,三温糖		ピクルス	レモン果汁,ぬちまーす
		キャベツのごま和え	三温糖,ごま	ちくわ	小松菜,キャベツ,にんじん	しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 647 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20 g	炭水化物 86.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 843 kcal	たんぱく質 45.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 106.7 g