



5月給食だより

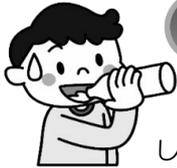


早寝・早起き・朝ごはん!



若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



5/5



端午の

節句

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



与勝給食センターでは、5月6日(木)に「端午の節句献立」として、たけのこごはん、かしわ餅などを出しますよ(^^)♪

かしわ餅の柏(かしわ)の葉は、若葉が出てから古い葉が落ちる特徴があるため、家系がとぎれませんようにという願いがこめられており、端午の節句には欠かせないお餅です。

残さずおいしくいただきますよ!(^^)!

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、表示義務食品・推奨食品 あわせて28品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	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)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。

- ★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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

	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	揚げ油
			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		
端午の節句献立(5日)	6日(木)	牛乳		牛乳			
		たけのこごはん	米 米油	鶏肉 油揚げ(大豆)	たけのこ にんじん しいたけ 青豆(大豆) 青ねぎ	花かつお 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
		くずし豆腐の汁	でん粉	鶏ひき肉 わかめ 沖縄豆腐(大豆)	だいこん にんじん えのきたけ しょうが	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	
		さばのごまみそ焼き	白すりごま 三温糖	さば切り身 赤みそ(大豆)		おろし生姜 みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦)	
		かしわもち	かしわもち				
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 873 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 32.5 g	炭水化物 102.8 g		
ゴーヤーの日献立(8日)	7日(金)	牛乳		牛乳			
		ハヤシライス	米 無圧パン麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 米油	豚肉 豚レバー 白花豆ペースト	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム	赤ワイン おろしにんにく ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏)	
		ゴーヤーサラダ	コールスロートレッシング (たまご・大豆) マヨネーズ(たまご・大豆・りんご) 三温糖	ツナフレーク	ゴーヤー にんじん きゅうり コーン		
	ゆでたまご		たまご				
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 859 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 28.2 g	炭水化物 116.8 g			
10日(月)	牛乳		牛乳				
	チキンライス	米 米油	鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	パプリカ粉 ケチャップ 白ワイン ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)		
	ジュリエンスープ		ベーコン(豚) 鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ	チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす		
	スコッチエッグ	スコッチエッグ(卵・小麦・牛・豚・鶏・大豆)					
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 676 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 21.4 g	炭水化物 92 g			
11日(火)	牛乳		牛乳				
	揚げパン	給食パン(小麦・乳・大豆) はったい粉 粉黒糖 三温糖 大豆油	きな粉(大豆) 脱脂粉乳(乳)				揚げ油① ◎大豆
	豚肉と豆の煮込み	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 米油	豚肉 金時豆 脱脂粉乳(乳)	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン トマト缶	赤ワイン ケチャップ ぬちまーす デミグラス(小麦・大豆・牛・ 鶏・豚・ゼラチン) こしょう ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏)		
	ハニーマスタードサラダ	白ごま はちみつ オリーブ油	鶏ささみ	ブロッコリー きゅうり 人参 大根 コーン	りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 粒入りマスタード		
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 750 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 105.2 g			
12日(水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 米油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ こまつな こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお		
	ちくわの磯辺焼き	マネズ(卵・大豆・りんご)	ちくわ 糸けずり 青のり粉		みりん		
	大根のわさび和え	三温糖		だいこん にんじん	特濃酢(小麦) わさび粉 ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 812 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 23.4 g	炭水化物 119.2 g			
13日(木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	春雨スープ	はるさめ でん粉	鶏肉 ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 料理酒(小麦) 升揚げ(鶏) ぬちまーす		
	チンジャオロースー	三温糖 米油 ごま油(ごま) でん粉	牛肉	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) おろし生姜 おろしにんにく 料理酒(小麦) オイスターソース(大豆) ぬちまーす		
	豆腐しゅうまい	豆腐しゅうまい(小麦・大豆)					
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 711 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18 g	炭水化物 106.9 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	揚げ油
			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		
沖縄本土復帰記念日(15日)	14日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		魚汁		赤魚 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	だいこん にんじん 長ねぎ にんにく	料理酒(小麦) 花かつお	
		人参しりしりー	米油 ごま油(ごま)	豚肉 たまご ツナフレーク	にんじん にら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		もずくの佃煮	三温糖 水あめ	もずく 糸けずり	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 716 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 16.2 g	炭水化物 107.9 g		
与勝第二中欠食	17日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		大根のカレー煮	でん粉 米油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ こまつな しいたけ	おろしにんにく カレー粉 加-ゆ(小麦・大豆・牛・鶏) みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		蓮根とひき肉の照り焼き	蓮根とひき肉の照り焼き(鶏・小麦・大豆・ごま)				
		ひじきのツナ和え	三温糖 白すりごま ごま油(ごま)	ひじき ツナフレーク	キャベツ 人参 もやし	特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 724 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 20.2 g	炭水化物 107 g	
18日 (火)	18日 (火)	牛乳		牛乳			
		なかよしパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
		白花豆ポタージュ	押麦 ジャがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	白花豆ペースト 鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	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)	
		魚の人参ソース焼き	マヨネーズ(たまご・大豆・りんご) パン粉(小麦・大豆)	ホキ切り身 チーズ(乳)	裏ごしにんじん	ぬちまーす こしょう おろしにんにく パセリ粉	
		ツナサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ツナフレーク	だいこん こまつな にんじん コーン	しょうゆ(小麦・大豆) シークワーサー果汁 りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 756 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 27.4 g	炭水化物 88.9 g	
ぬちまーす献立	19日 (水)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば	沖縄そば麺(小麦・大豆)				
			三温糖 米油	豚肉 シーサーかまぼこ	青ねぎ しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚)	
		豆腐チャンプルー	米油	豚肉 ウインナー(豚) 沖縄豆腐(大豆)	にんじん キャベツ もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		芋天ぷら	さつまいも 小麦粉 大豆油(大豆)	たまご		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 778 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 26.8 g	炭水化物 93 g	
20日 (木)	20日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		豚バラと大根の煮物	三温糖 米油	豚バラ肉 沖縄豆腐(大豆)	大根 人参 いんげん しょうが こんにゃく	花かつお 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		おから茶巾	おから茶巾(卵・小麦・大豆・やまいも)				
		ごまじゃこ和え	白ごま ごま油(ごま) 三温糖	しらす干し 糸けずり	キャベツ にんじん きゅうり	特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 755 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 24.9 g	炭水化物 102.6 g	
21日 (金)	21日 (金)	牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米 もち米 米油 ごま油(ごま)	豚肉 えび あさり	にんじん グリンピース たけのこ しいたけ	料理酒(小麦) ポーク 仔豚(豚) みりん しょうゆ(小麦・大豆) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) ぬちまーす こしょう 花かつお	
		もずくスープ		もずく 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 錦糸卵	にんじん しょうが 青ねぎ	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	
		さばの豆板醬焼き	ごま油(ごま) はちみつ	さば切り身		おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) トウバンジャン 料理酒(小麦)	
		くだもの			ネーブル(予定)		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 779 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 28.5 g	炭水化物 90.3 g	

揚げ油②
◎大豆
◎小麦
◎乳

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	揚げ油
		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		
24日 (月)	牛乳		牛乳			
	コーンチーズトースト	給食パン(小麦・乳・大豆) マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	チーズ(乳) ツナフレーク	たまねぎ コーン		
	トマトスープ	三温糖	ベーコン(豚) 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ セロリ 冬瓜 バセリ トマト缶	白ワイン ケチャップ おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	彩りサラダ	三温糖 オリーブ油	ハム(豚・大豆・鶏)	ブロッコリー かぼちゃ 赤パプリカ きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) シークワーサー果汁	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 755 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 31.1 g	炭水化物 88.6 g	
25日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	中華風コーンスープ	でん粉 ごま油(ごま)	鶏肉 たまご	人参 たまねぎ 長ねぎ しいたけ コーン クリームコーン缶	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
	青菜の中華炒め	ごま油(ごま)	豚肉 厚揚げ(大豆)	パクチョイ もやし にんじん たけのこ	オイスターソース(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろしにんにく おろし生姜 ぬちまーす	
	いかのねぎだれかけ	ごま油(ごま) 三温糖	いか切り身	青ねぎ	ぬちまーす こしょう 料理酒(小麦) おろしにんにく おろし生姜 みりん 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 725 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 100.9 g	
26日 (水)	牛乳		牛乳			
	そばろ丼	米 無圧パン麦				
		三温糖 米油	豚ひき肉 錦糸卵	青豆(大豆) 人参 玉ねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす	
	野菜のごまみそ汁	じゃがいも 里芋 白すりごま	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん こまつな	花かつお	
	冬瓜の和え物	三温糖 ごま油(ごま)	ツナフレーク	冬瓜 きゅうり にんじん	ぬちまーす 特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 746 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 21.5 g	炭水化物 103.5 g	
27日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	はんぺん汁		はんぺん (小麦・大豆・やまいも) 錦糸卵 わかめ	だいこん にんじん 長ねぎ しょうが	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん 煮干しだし(さば) ぬちまーす	揚げ油③ ◎大豆 ◎小麦 ◎乳 ◎卵
	豆腐のみそ炒め	でん粉 米油	沖縄豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ(大豆)	たまねぎ にんじん こまつな	おろし生姜 みりん おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) 七味唐辛子(ごま)	
	メンチカツ	大豆油(大豆)	メンチカツ(小麦・大豆・鶏・豚)			
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 830 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 26 g	炭水化物 111.6 g	
28日 (金)	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	豚ひき肉 牛ひき肉 加工牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶	赤ワイン ケチャップ こしょう デミタール(小麦・大豆・牛・ 鶏・豚・ゼラチン) ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ぬちまーす	
	スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ(たまご・大豆・りんご) はちみつ フルチリ-ミド'レツツグ	ベーコン(豚) ヨーグルト(乳)	にんじん きゅうり レーズン	ぬちまーす	
	ホキのバター焼き	無塩バター(乳)	ホキ切り身		ぬちまーす こしょう おろしにんにく 白ワイン	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 695 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 88.4 g	
	31日 (月)	牛乳		牛乳		
クワッシューシー		米 米油	豚もも肉 豚バラ肉 ちぎあげ(大豆) ひじき	にんじん 青ねぎ ごぼう しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 花かつお ぬちまーす	
うるまのまーさん汁			豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお	
しらす卵焼き		米油	沖縄豆腐(大豆) 卵 しらす干し アーサ	にんじん こまつな	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
一食当たりの栄養価		I栄養 - 653 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 88.9 g	