



# 6月給食だより



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この期間の給食メニューは、カミカミ食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。一口30回を目標に意識して噛んで食べてみましょう。また、お家での生活でも、下にある項目を守って、歯と口を健康に保ちましょう。

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

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>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。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	--	--

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・かに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 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		
1日 (火)	牛乳		牛乳			
	勝つ! カツカレー	米 じゃがいも 小麦粉 マガリ(乳・大豆) 米油	豚ひき肉 豚レバー 白花豆ペースト 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ かぼちゃ	おろしにんにく カレー粉 カレー粉(小麦・大豆・牛・鶏) リゴビュール(りんご) ウスターソース(大豆・りんご) ポーク(豚) ぬちまーす	揚げ油④ ◎大豆 ◎小麦 ◎乳 ◎卵 ◎鶏
	ピクルス風サラダ	大豆油(大豆) グラニュー糖	トンカツ(小麦・大豆・豚)	大根 にんじん きゅうり 赤パプリカ	たかの爪 りんご酢(りんご) シママース 黒こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 798 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 119.7 g	
2日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	大根のそぼろ煮	米油 三温糖 でん粉	鶏ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	生姜 大根 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	まぐろの生姜焼き	三温糖	まぐろ		おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦)	
	ゴーヤーみそ	三温糖 白ごま 米油	ツナ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 糸けずり	ゴーヤー しょうが	みりん	
一食当たりの栄養価	I補給 - 784 kcal	たんぱく質 38.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 108.7 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			
3日 (木)	牛乳		牛乳					
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)						
	かぼちゃと麦のドーナツ	無圧パン麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉 パン(豚) 牛乳 白花豆ペースト 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ セロリ パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフイオン(鶏)			
	スティックドック	スティックドック(小麦・大豆・牛・鶏・豚)						
	ブロッコリーソテー	米油	ウインナー(豚)	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう			
	一食当たりの栄養価	I補キ - 797 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 29.2 g	炭水化物 96.1 g			
4日 (金)	牛乳		牛乳					
	中華丼	米 無圧パン麦						
	ミヨックク	ごま油(ごま) でん粉 米油	豚肉 イカ えび つすら卵	人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 生姜 たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) 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 ホークフイオン(豚)			
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚)						
	一食当たりの栄養価	I補キ - 743 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 20.4 g	炭水化物 105.5 g			
	7日 (月)	牛乳		牛乳				
なかよしパン		給食パン(小麦・乳・大豆)						
グリーンスープ		じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉 白花豆ペースト 生クリーム(乳)	人参 たまねぎ セロリ パセリ グリンピース マッシュルーム	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンフイオン(鶏)			
鶏肉のマレードソースかけ		三温糖 でん粉 マーマレードジャム	鶏肉		ぬちまーす こしょう レモン果汁 しょうゆ(小麦・大豆)			
根菜サラダ		アーモンド 白ごま マヨネーズ(たまご・大豆・りんご) 三温糖 ルツゲンミド レツツク	ハム(豚・大豆・鶏)	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)			
一食当たりの栄養価		I補キ - 858 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 36.8 g	炭水化物 94.8 g			
8日 (火)	牛乳		牛乳					
	玄米ごはん	米 玄米						
	じゃが芋と厚揚げの煮物	じゃがいも 里芋 三温糖 米油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	にんじん こまつな しょうが 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			
	ごぼうチップス	でん粉 小麦粉 三温糖 大豆油(大豆)		ごぼう	シママース	揚げ油① ◎大豆		
	ひじきの佃煮	白ごま 三温糖 水あめ 米油	ひじき 糸けすり		ゆかり粉 みりん しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)			
	くだもの			ネーブル(予定)				
一食当たりの栄養価	I補キ - 775 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 121 g				
9日 (水)	牛乳		牛乳					
	カラフルピラフ	米 米油	鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ 青豆(大豆) ピーマン 赤ピーマン コーン	白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チキンフイオン(鶏)			
	ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) 三温糖	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 セロリ トマト缶	ケチャップ ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 丼ツツ(鶏)			
	ホキのマスタード焼き	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)		ぬちまーす こしょう マスタード パセリ粉			
	くだもの			アメリカンチェリー(予定)				
	一食当たりの栄養価	I補キ - 748 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 93.7 g			
10日 (木)	牛乳		牛乳					
	わかめごはん	米				炊き込みわかめ		
	肉汁	じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	だいこん にんじん こまつな しょうが	みりん 料理酒(小麦) かつお節 しょうゆ(小麦・大豆)			
	きんぴらごぼう	三温糖 白ごま ごま油(ごま) 米油	牛肉 ちきあげ(大豆)	ごぼう こんにゃく にんじん いら 生姜 きくらげ	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			
	カエリのみつがらめ	アーモンド 白ごま 水あめ 三温糖	カエリ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん			
	一食当たりの栄養価	I補キ - 675 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 101.2 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		
11日 (金)	牛乳			牛乳			
		中華めん(小麦・大豆)					
	みそラーメン	米油 ごま油(ごま)	豚ひき肉 赤だし(大豆・さば・鶏) 赤みそ(大豆)		人参 もやし 長ねぎ コーン にんにく 生姜	料理酒(小麦) ポークフィヨン(豚) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酢(小麦)	
	キャベツの中華炒め	ごま油(ごま) でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆)		キャベツ にんじん にら たけのこ	シママース しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろしにんにく おろし生姜	
	紅芋蒸しケーキ	紅芋 小麦粉 グラニュー糖 三温糖	たまご 生クリーム(乳) 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	I補キ - 817 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 27.2 g	炭水化物 102.9 g		
旧五月五日 14日 (月)	牛乳			牛乳			
	梅肉入り炊き込みごはん	米 米油	豚肉 油揚げ(大豆)		しいたけ にんじん ごぼう からしな	梅肉(大豆・りんご) カリカリ梅 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 ポークフィヨン(豚)	
	冬瓜のすまし汁	でん粉	豚肉 沖縄豆腐(大豆)		しいたけ しめじ にんじん 冬瓜 ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)	
	にらたまご		にらたまご(卵)				
	あまがし	あまがし					
	一食当たりの栄養価	I補キ - 696 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 16.3 g	炭水化物 109.9 g		
15日 (火)	牛乳			牛乳			
	あみパン	給食パン(小麦・乳・大豆)					
	トマトクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉 パン(豚) 牛乳 脱脂粉乳 ゆで大豆		たまねぎ にんじん パセリ しめじ トマト	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏)	
	麩と鶏肉のナゲット		麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)				
	ささみとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 コールスロートレッシング (たまご・大豆)	鶏ささみ		きゅうり キャベツ にんじん	カレー粉 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補キ - 722 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 26.4 g	炭水化物 87.8 g		
16日 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	ビーフンスープ	ビーフン ごま油(ごま)	鶏肉 錦糸卵		しょうが にんじん ごまつな きくらげ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	さばのチョリム	三温糖 ごま油(ごま)	さば切り身			しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろしにんにく しょうゆ(大豆)	
	にんにくの芽炒め	ごま油(ごま) 米油	豚肉 厚揚げ(大豆)		たまねぎ にんじん しょうが にんにくの芽	おろしにんにく 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース(大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補キ - 806 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 27.8 g	炭水化物 101.2 g		
17日 (木)	牛乳			牛乳			
	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 無塩バター(乳)	ベーコン(豚) 豚肉		人参 玉ねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム しいたけ	白ワイン おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンフィヨン(鶏) こしょう	
	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ (小麦・乳・大豆・鶏・牛・豚)					
	ブロッコリーと豆のサラダ	胡麻ドレッシング(小麦・ ごま・大豆) 三温糖 ルシカクミドレッシング	白いんげん豆 ツナ ミックスビーンズ		ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	シークワサー果汁	
		一食当たりの栄養価	I補キ - 623 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 78.5 g	
ぬちまーす 18日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	冬瓜の黒糖みそ煮	粉黒糖 米油 でん粉	豚もも肉 豚バラ肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		冬瓜 人参 チンゲン菜 しょうが こんにゃく	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	山芋と野菜の豆腐焼き		山芋と野菜の豆腐焼き (山芋・大豆・鶏)				
	ゆかり和え	三温糖	糸けずり		だいこん もやし きゅうり	ゆかり粉 しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補キ - 739 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.8 g	炭水化物 102.6 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		
21日 (月)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	豆乳チャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	豆乳(大豆) 鶏肉 ベーコン(豚) あさり 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ パセリ	白ワイン おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) シママース こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	スパニッシュオムレツ	じゃが芋 米油	たまご ベーコン(豚) チーズ(乳)	にんじん たまねぎ ほうれん草 トマト缶	ぬちまーす こしょう	
	コブサラダ	コブサラダドレッシング (たまご・乳・大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆・鶏) ヨーグルト(乳)	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) レモン果汁	
	一食当たりの栄養価	I補キ - 821 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 34.6 g	炭水化物 89.5 g	
慰霊の日 22日 (火)	牛乳		牛乳			
	カンダパージュージー	米 押麦	豚肉 ツナ	カンダパー にんじん たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
	フーイリチー	湿麩(小麦) 米油	たまご 豚肉 ウインナー(豚)	キャベツ にんじん にら たまねぎ もやし	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) シママース ぬちまーす こしょう	
	ふかし芋	芋				
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 651 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 15.6 g	炭水化物 101.4 g	
24日 (木)	牛乳		牛乳			
	ビビンバ	米 無圧ペン麦 三温糖 ごま油(ごま) 白ごま	牛肉 豚肉 錦糸卵	もやし 人参 こまつな ぜんまい	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) トウバンジャン テンメンジャン(小麦・ごま・大豆)	
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦・大豆・ 豚・ごま) ごま油(ごま)	ベーコン(豚)	にんじん 白菜 小松菜 きくらげ しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 丼ツブ(鶏) ぬちまーす こしょう	
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
	一食当たりの栄養価	I補キ - 746 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 101.7 g	
	25日 (金)	牛乳		牛乳		
麦ごはん		米 無圧ペン麦				
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	揚げ油② ◎大豆 ◎小麦
ししゃものウッチン天ぷら		小麦粉 大豆油(大豆)	ししゃも たまご		ウッチン粉	
パパイアチャンプルー		米油	ちきあげ(大豆) パン(豚) 厚揚げ(大豆)	パパイア 人参 にら こんにゃく きくらげ	ぬちまーす 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補キ - 758 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 21.9 g	炭水化物 105.5 g	
28日 (月)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) 米油	鶏肉 ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	チリコンカン	三温糖 米油	金時豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	にんじん たまねぎ にんにくの芽 プルーン	赤ワイン おろしにんにく かつお 刊ミック(小麦・乳・豚) 刊ミック ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう	
	大根とブロッコリーのサラダ	コールスロッドレッシング (たまご・大豆)		ブロッコリー にんじん 大根 きゅうり コーン		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 713 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 23.5 g	炭水化物 92 g	
29日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	豆腐の中華煮	でん粉 ごま油(ごま)	豚肉 ウインナー(豚) 沖縄豆腐(大豆) うずら卵	白菜 人参 バクチョイ 玉ねぎ 生姜 こんにゃく	料理酒(小麦) おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) みりん キド中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	レバーのピリ辛揚げ	小麦粉 でん粉 三温糖 大豆油(大豆) 白ごま	豚レバー		ぬちまーす こしょう 豆板醤 おろし生姜 ケチャップ とんかつソース(大豆・りんご)	揚げ油③ ◎大豆 ◎小麦 ◎卵
	県産生パイン			パインアップル(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 836 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 121.2 g	
30日 (水)	牛乳		牛乳			
	生姜ごはん	米 米油 白ごま	鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう にんじん しょうが 青豆(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(小麦) ぬちまーす	
	かぼちゃ入りみそ汁		豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	かぼちゃ にんじん 大根 こまつな えのきだけ	かつお節	
	たまごと豆腐のしんじょ	たまごと豆腐のしんじょ(卵・小麦・大豆・えび・かに)				
	くだもの			ぶどう(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 701 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 19.7 g	炭水化物 96.4 g	