

# 令和3年 5月予定献立表

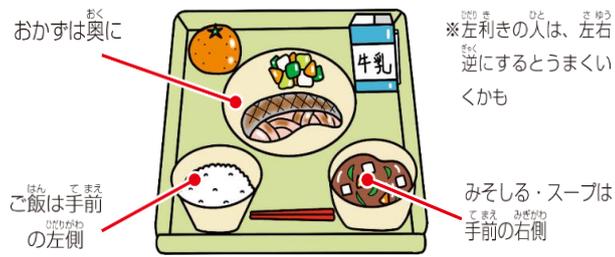
うるま市立与那城学校給食センター  
TEL 978-3528 FAX 978-3529

わかば め しか かぜ かん きせつ しんがつき はじ げつ あたら がくねん  
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。新しい学年、  
がっこう せいかつ すこ な さいちゆう あたら とも あたら あじ であ あじ きゅうしよく じかん  
学校生活に少しずつ慣れている最中です。新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしていま  
ましようね。

## かっこいい食べ方をしよう ～食べることに集中できる機会を利用して～

新型新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみてください。

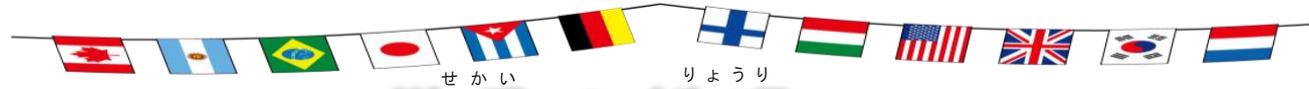
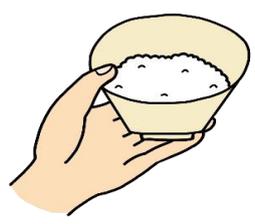
### ① 食器の配ぜんを確認



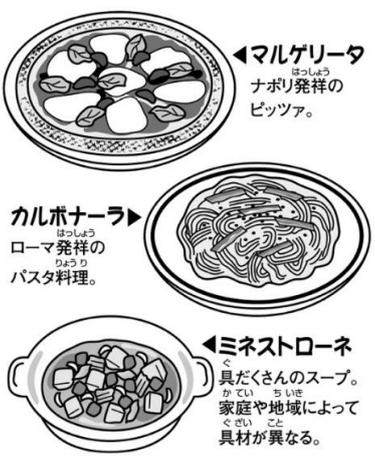
### ② 背中を伸ばして



### ③ お茶碗は手に持って



## 世界の料理 第1回 イタリア



ヨーロッパの南部に位置するイタリアは、地中海に突き出した長靴のような形のイタリア半島と、サルデーニャ島、シチリア島などの島々からなる国です。南北に細長く、地域によって気候が大きく違うため、地方ごとに独自の食文化や伝統料理があります。アルプス山脈に近い北部（ミラノ、トリノなど）では、小麦や米の栽培と酪農が盛んで、ラザニア、リゾットなど、バターや肉類を使う料理が食べられています。一方、地中海に面した南部（ナポリ、シチリア島など）では、トマトやオリーブオイル、魚介類をたっぷり使うことが特徴で、日本でも人気があるピッツアやスパゲッティが代表的な料理です。そして、中部（ローマ、フィレンツェなど）では、南北の特長が合わさった料理が食べられています。

5月14日の給食に、ローマ地方の料理「アマトリチャーナ」、ナポリ地方の料理「アクアパッツァ」などが初登場！お楽しみに！

### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。  
アレルゲンは、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 (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)・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ゲン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。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 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(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			
6 (木)	牛乳			牛乳					2回目 小麦 豚肉 大豆
	クファージュシー	米 麦 三温糖 こめ油		豚肉 昆布 白かまぼこ		ごぼう 人参 椎茸		醤油(大豆 小麦) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)	
	魚のアーサソースかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 (大豆) 三温糖		ほき アーサ				塩 こしょう 醤油 (大豆 小麦)	
	とうがんのみそ汁			豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ (大豆)		冬瓜 人参 山東菜		かつお節	
	スイートポテト(紅芋)	スイートポテト							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 649 kcal		たんぱく質 29.6 g		脂質 21.1 g		炭水化物 82.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 777 kcal		たんぱく質 35.5 g		脂質 24.8 g		炭水化物 99.8 g	
7 (金)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米 もちきび							
	豚肉のみそ焼き	三温糖		豚肉 白みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)				みりん 酒 おろし生姜	
	根菜の煮つけ	里芋 三温糖 こめ油		鶏肉 ちくわ		ごぼう れんこん こんにゃく 大根 人参 いんげん 竹の子		醤油(大豆 小麦) みりん 酒 かつお節	
	むらくも汁	片栗粉		卵 絹ごし豆腐(大豆)		椎茸		みりん 醤油(大豆 小麦) ぬちまーす かつお節	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal		たんぱく質 28 g		脂質 13.7 g		炭水化物 82.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 702 kcal		たんぱく質 34.4 g		脂質 15.4 g		炭水化物 102.9 g		
10 (月)	牛乳			牛乳					
	五目あんかけそば	ラーメン(小麦) 三温糖 片栗粉 こめ油 ごま油		豚肉		にんにく 生姜 もやし 白菜 人参 玉葱 竹の子 きくらげ 小松菜		醤油(大豆 小麦) ぬちまーす オイスターソース 酒 ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)	
	モーウイのツナあえ	三温糖 白ごま		ツナ		モーウイ きゅうり		特濃酢(小麦) ぬちまーす 醤油(大豆 小麦)	
	中華スープ	ごま油 片栗粉		絹ごし豆腐(大豆) わかめ		えのき しめじ 人参 コーン クリームコーン		醤油(大豆 小麦) ぬちまーす かつお節 チキンフィヨン(鶏肉)	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 600 kcal		たんぱく質 28.9 g		脂質 17.1 g		炭水化物 80.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 676 kcal		たんぱく質 33.8 g		脂質 19.2 g		炭水化物 90.6 g	
11 (火)	牛乳			牛乳					
	チキンライス	オムラ 米 麦 こめ油		鶏肉		人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム		パプリカ粉 ケチャップ ポークフィヨン(鶏肉 豚肉) ぬちまーす こしょう	
	うす焼きたまご	イス		うす焼きたまご(卵 小麦 大豆)					
	ミニケチャップ							ケチャップ	
	ABCスープ	じゃがいも ABCマカロニ(小麦)		ベーコン(豚肉)		セロリ 玉葱 人参 ブロッコリー		醤油(大豆 小麦) ぬちまーす こしょう かつお節(鶏肉) ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)	
	フルーツヨーグルト	三温糖		ヨーグルト(乳)		黄桃(もも) みかん パイナップル アロエ			
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(アーモンド ごま)							
	一食当たりの栄養価(小)	624 kcal		たんぱく質 24.2 g		脂質 19.5 g		炭水化物 85.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 736 kcal		たんぱく質 27.7 g		脂質 21.4 g		炭水化物 105.6 g		
12 (水)	牛乳			牛乳					3回目 小麦 豚肉 大豆
	玄米入りごはん	米 玄米							
	ヌンクーグー	三温糖 こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあげ		大根 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん		醤油(大豆 小麦) みりん 酒 かつお節	
	小いわしのからあげ	小麦粉 片栗粉 大豆油		小いわし					
	パパイヤのシークワーサーあえ	三温糖		ハム(豚肉 大豆 鶏肉)		パパイヤ きゅうり 人参 コーン		シークワーサー果汁 ミツカン酢(小麦) 醤油(大豆 小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 616 kcal		たんぱく質 28.3 g		脂質 19.4 g		炭水化物 79.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 767 kcal		たんぱく質 34.7 g		脂質 22.8 g		炭水化物 101.2 g	
13 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	千草焼き			千草焼き(小麦 卵 乳 大豆 鶏肉)					
	野菜のハーベキュー炒め	三温糖 こめ油		豚肉		人参 玉葱 ピーマン キャベツ もやし		醤油(大豆 小麦) みりん おろしにんにく ぬちまーす 中濃ソース(りんご 大豆) ウスターソース ケチャップ	
	かみなり汁	ごま油		豆腐(大豆) ちきあぎ		ごぼう 人参 大根 長葱		醤油(大豆 小麦) みりん ぬちまーす ポークフィヨン(鶏肉 豚肉) かつお節	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 620 kcal		たんぱく質 24 g		脂質 21.5 g		炭水化物 80.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 772 kcal		たんぱく質 29.7 g		脂質 26.3 g		炭水化物 100.7 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		
14 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)				
	アクアパッツァ	じゃがいも オリーブ油	赤魚 あさり	にんにく 人参 ブロッコリー パセリ	白ワイン こしょう ぬちまーす	
	アマトリチャーナ	マカロニ(小麦) 三温糖 オリーブ油	ベーコン(豚肉) パルメザンチーズ(乳)	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ	チキンピジョン(鶏肉) ケチャップ ぬちまーす	
	キャベツとズッキーニの マリネ	三温糖		キャベツ ズッキーニ パプリカ コーン	酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 660 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 91.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 832 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 23.8 g	炭水化物 114.2 g	
17 (月)	牛乳		牛乳			
	トマトクリームリゾット	米 小麦 三温糖 こめ油 無塩バター(乳)	ベーコン(豚肉) 加工乳 パルメザンチーズ(乳)	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ トマト缶	おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす ポークピジョン(鶏肉 豚肉)	1回目 大豆
	ささみカツ	大豆油	ささみカツ(小麦 大豆)			
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦) 三温糖 白ごま ノンエッグマヨネーズ	ハム(豚肉 大豆 鶏肉) ひよこ豆	きゅうり 人参 コーン	酢(小麦) マスタード ぬちまーす こしょう	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 29.9 g	炭水化物 64.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 741 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 35.9 g	炭水化物 78.1 g	
18 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 小麦				
	おろしそハンバーグ	三温糖	国産ミートハンバーグ (大豆 鶏肉 豚肉)	大根 しそ	醤油(大豆 小麦) みりん レモン果汁	
	きんぴらごぼう	白ごま 三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ	ごぼう 人参 こんにゃく きくらげ いんげん	醤油(大豆 小麦) みりん 七味唐辛子(ごま) かつお節	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 小松菜	かつお節	
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 15.9 g	炭水化物 87.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 756 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 112.7 g		
19 (水)	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	米 五穀米				
	豚肉と豆腐のくず煮	こめ油 片栗粉	豚肉 豆腐(大豆)	玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	酒 醤油(大豆 小麦) みりん かつお節ぬちまーす	
	まぐろの塩こうじみそ焼き	三温糖	まぐろ 赤みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)		塩こうじ 酒 みりん	
	味付けのり		味付けのり(小麦 大豆 ゼラチン)			
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 17.4 g	炭水化物 79.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 45.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 100.5 g		
20 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 小麦				
	もずく入り厚焼きたまご		もずく入り厚焼きたまご(卵 小麦 大豆)			
	ふーイリチー	麩(小麦) こめ油	豚肉	キャベツ もやし 人参 玉葱 小松菜	ぬちまーす 醤油(大豆 小麦)	
	ゆしどうふ		ゆし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ	醤油(大豆 小麦) かつお節	
	パインゼリー	パインゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 19.1 g	炭水化物 81.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 738 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 21.6 g	炭水化物 100.9 g		
21 (金)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン(小麦 乳 大豆)				
	ビーンズシチュー	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳 大豆)	鶏肉 ミックスビーンズ 白いんげん豆 白いんげん豆ピューレ 生クリーム(乳)	玉葱 人参 マッシュルーム	ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉) チキンピジョン(鶏肉) ぬちまーす	
	魚のハーブ焼き		しいら		塩 こしょう バジル タイム 白ワイン 醤油(大豆 小麦)	
	アーモンド入りサラダ	アーモンド 三温糖		ブロッコリー コーン カリフラワー きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 21.4 g	炭水化物 74.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 793 kcal	たんぱく質 40.1 g	脂質 25.8 g	炭水化物 98.2 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 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		
24 (月)	牛乳		牛乳			
	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	豚肉	人参 玉葱 しめじ 椎茸 きくらげ 小松菜	おろしにんにく 醤油(大豆 小麦) みりん ぬちまーず ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)	
	ポテトと豆のカップ焼き	じゃがいも	ミックスビーンズ チーズ(乳) 生クリーム(乳)	あお豆(大豆)	ホワイトソース(小麦 乳 大豆) ぬちまーず こしょう	
	ブロッコリーのツナマヨあえ	三温糖 白ごま ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	酢(小麦) 醤油(大豆 小麦) ぬちまーず こしょう	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 570 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 79.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 686 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 18.5 g	炭水化物 97.4 g		
25 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	魚のぬちまーず焼き		しいら		ぬちまーず	
	とうふチャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉	人参 キャベツ もやし 小松菜	醤油(大豆 小麦) ぬちまーず	
	もずくのすまし汁		もずく	冬瓜 人参 ねぎ	醤油(大豆 小麦) かつお節 みりん ぬちまーず だし昆布	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 516 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 13.7 g	炭水化物 75.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 96.7 g		
26 (水)	牛乳		牛乳			
	竹の子ごはん	米 麦 三温糖 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	竹の子 人参 しめじ 椎茸 グリンピース	醤油(大豆 小麦) 酒 みりん ぬちまーず かつお節	
	鶏肉のカレー焼き		鶏肉		醤油(大豆 小麦) カレー粉 酒 おろしにんにく	
	けんちん汁	里芋 ごま油	豆腐(大豆)	大根 こんにゃく ごぼう 人参 長葱	かつお節 醤油(大豆 小麦) だし昆布 みりん ぬちまーず	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 76 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 736 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 93.7 g		
27 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)				
	チリコンカン	こめ油	金時豆 豚肉 牛肉 大豆	玉葱 ピーマン 人参	おろしにんにく ケチャップ チリソース チリパウダー 赤ワインウスターソース ぬちまーず	
	パンプキン豆乳ポターージュ	じゃがいも 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆) コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳(大豆)	かぼちゃ コーン 玉葱 パセリ	ぬちまーず チキンフィヨン(鶏肉)	
	カリフラワーサラダ	三温糖		カリフラワー コーン きゅうり	醤油(大豆 小麦) 酢(小麦) ぬちまーず	
	型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 25.1 g	炭水化物 88.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 852 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 28.9 g	炭水化物 107 g		
28 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	厚揚げと野菜の中華煮	三温糖 ごま油 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ 玉葱 人参 ぐわい 竹の子 しめじ 小松菜 きくらげ 椎茸 生姜 にんにく	醤油(大豆 小麦) みりん ウスターソース ぬちまーず ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)	
	たららの甘酢あんかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖	すけとうたら	玉葱 グリンピース	塩 こしょう ケチャップ 酢(小麦) 醤油(大豆 小麦)	
	黄桃			黄桃(もも)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 86.3 g	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 769 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 22.3 g	炭水化物 107.5 g		
31 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	ハヤシライス	小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 コーンスターチ	牛肉 白いんげん豆	玉葱 人参 セロリ マッシュルーム ピーマン	赤ワインウスターソース ぬちまーず おろしにんにく ケチャップ ハヤシルー(小麦 大豆 牛肉) デミグラスソース(小麦 鶏肉) ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)	
	さつまいもサラダ	さつまいも 三温糖 白ごま ノンエッグマヨネーズ		きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆 小麦) 酢(小麦)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 671 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 97.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 822 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 124.1 g		

2回目  
小麦  
大豆  
鶏肉