



5月 給食だより



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

しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかほ
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を含んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを含んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



- ★給食では、「株式会社ぬちまーす」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	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 (金)	牛乳		牛乳		
	鶏おこわ	こめ	鶏肉,油揚げ	たけのこ,にんじん,いんげん	花かつお,料理酒,みりん,しょうゆ,ぬちまーす
	若竹汁		わかめ,こんぶ	たけのこ,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	魚のネギみそ焼き	三温糖	すけとうだら,白みそ	長ねぎ	ぬちまーす
	キャベツのじゃこ和え	三温糖,ごま油	ちりめんじゃこ	キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,ぬちまーす
	柏餅	かしわもち			
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 597 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 11.1 g	炭水化物 90.2 g
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 746 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 11.8 g	炭水化物 118.4 g	
9 (月)	牛乳		牛乳		
	あわご飯	こめ,あわ			
	沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	もやし,だいこん,さんとうさい,こんにゃく	料理酒,花かつお
	スンシーイリチー	サラダ油,こんにゃく,三温糖	豚肉,かまぼこ	スンシー,しいたけ,にんじん,いんげん,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす
	黒糖アガラサー	強力粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 731 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 18.7 g	炭水化物 109.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 859 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 20.9 g	炭水化物 131.6 g
10 (火)	牛乳		牛乳		
	きな粉揚げパン	コッパン,サラダ油,はったい粉,黒糖,三温糖	きな粉		
	BLTスープ	じゃがいも,でん粉	無添加ベーコン	レタス,トマト,セロリ,たまねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,チキンコンソメ
	ココット		たまご,牛ひき肉,鶏ひき肉,ナチュラルチーズ	ほうれん草,にんじん,コーン,グリーンピース	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ,こしょう
	シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢,シークワサー果汁,ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 657 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 74.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 747 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 28.4 g	炭水化物 85.4 g
11 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	もずく汁		もずく	とうがんにんじん,ネギ	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	肉じゃが	サラダ油,じゃがいも	牛肉	にんじん,糸こんにゃく,玉ねぎ,いんげん,しいたけ	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,花かつお
	津堅にんじんゼリー	グラニュー糖	寒天,ゼラチン	にんじん	シークワサー果汁
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 610 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.2 g	炭水化物 92.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 734 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 15.9 g	炭水化物 114.5 g
12 (木)	牛乳		牛乳		
	キムタクごはん	こめ,こめ油	豚肉	白菜キムチ,にんじん,長ねぎ,たくあん	
	韓国風たまごスープ	ごま油	たまご,豆腐	にんじん,えのき,こねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ
	もやしとわかめの土佐酢和え		わかめ,ごま	もやし,きょうな,にんじん	昆布だし,花かつお,しょうゆ,みりん
	ごま菓子	コーンフレーク,ごま,マーガリン,マシュマロ	ごま		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 682 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 26.3 g	炭水化物 83.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 859 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 30.1 g	炭水化物 113.5 g
13 (金)	牛乳		牛乳		
	タコライス	こめ,こめ油	豚肉,牛ひき肉,豚レバー,大豆,ソイミー,チーズ	にんじん,玉ねぎ,にんにく,キャベツ	料理酒,ぬちまーす,トマトピューレー,ケチャップ,ウスターソース
	コンソメスープ	マーガリン		玉ねぎ,にんじん,キャベツ,いんげん,セロリ	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん缶,パイン缶,もも缶,バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 602 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 77.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 757 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 106.3 g

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	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	
16 (月)	牛乳		牛乳		
	三色そばろ丼	こめ,三温糖	ソイミー,鶏ひき肉,たまご,牛乳	しょうが,きぬさや	しょうゆ,みりん,ぬちまーす
	豆腐のみそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	玉ねぎ,にんじん	花かつお,昆布だし
	もずく酢	グラニュー糖	もずく	きゅうり,コーン	花かつお,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 657 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 17.2 g	炭水化物 86.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 731 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 101.4 g
17 (火)	牛乳		牛乳		
	黒糖パン	黒糖パン			
	きのこのクリームスープ	じゃがいも,小麦粉,こめ油,無塩バター	大豆,白花豆ペースト,牛乳	マッシュルーム,しめじ,エリンギ,玉ねぎ,にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
	魚のトマトチーズ焼き	マヨネーズ	ホキ,チーズ	トマト	ぬちまーす,こしょう
	アスパラのアーモンド和え	アーモンド,三温糖		アスパラ,にんじん,だいこん	しょうゆ,りんご酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 637 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 25.6 g	炭水化物 70.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 801 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 30.3 g	炭水化物 93 g	
18 (水)	牛乳		牛乳		
	ジュース	こめ,黒糖	豚肉,油揚げ,かまぼこ,乾ひじき	しいたけ,にんじん,ネギ	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ,みりん
	アーサ汁		アーサ,豆腐	とうがん	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	フーイリチー	車麩,サラダ油	たまご,無添加ベーコン	キャベツ,にんじん,にら	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 628 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.5 g	炭水化物 86 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 678 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 17 g	炭水化物 101.4 g
19 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	もずくサンラータン	三温糖,でん粉	もずく,たまご	たけのこ,にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒,ぬちまーす,酢,こしょう
	揚げ春巻き	春巻き,サラダ油			
	パパイアの中華和え	三温糖,ごま	ツナ	きゅうり,パパイア,にんじん	酢,しょうゆ,マスタード,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 672 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 21.6 g	炭水化物 99 g
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 765 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 22.4 g	炭水化物 118.6 g	
20 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	ゆずの香りすまし汁		鶏肉	にんじん,だいこん,しめじ,こねぎ	料理酒,花かつお,昆布だし,しょうゆ,ゆずの華
	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
	タルタルソース	マヨネーズ,三温糖	たまご	ピクルス,玉ねぎ,パセリ	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,玉ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 699 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 23.9 g	炭水化物 88.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 905 kcal	たんぱく質 47.4 g	脂質 28.3 g	炭水化物 109.2 g
23 (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,玉ねぎ,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,トウバンジャン
	冬瓜のすまし汁		豆腐	にんじん,とうがん,しいたけ,こねぎ,えのき	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	ぬちまーすちんすこう	小麦粉,グラニュー糖,ラード			ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 626 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 81.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 771 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 108.4 g

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	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 (火)	牛乳		牛乳		
	ボンゴレスパゲティ	スパゲティ,オリーブ油	あさり	にんにく,とうがらし,パセリ	白ワイン,しょうゆ,こしょう,ぬちまーす
	パンプキンポタージュスープ	じゃがいも,こめ油	牛乳,生クリーム	かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ	鶏ガラ,こしょう,しょうゆ,ぬちまーす
	野菜入りスクランブルエッグ	サラダ油,無塩バター	たまご	ほうれん草,玉ねぎ,にんじん,アスパラ	ぬちまーす,こしょう
	スイートポテト	さつまいもペースト,グラニュー糖,無塩バター	牛乳	シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 634 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 26.2 g	炭水化物 69 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 730 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 29.7 g	炭水化物 80.8 g	
25 (水)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	中華コーンスープ	でん粉	豆腐,たまご	えのき,コーン,長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,こしょう
	麻婆豆腐	こめ油,ごま油,でん粉	豆腐,豚肉,牛ひき肉,豚レバー,大豆,赤みそ	玉ねぎ,にんじん,にら,にんにく,しょうが	料理酒,中華料理の素
	パンウースー	春雨,三温糖,ごま油	もずく,無添加ハム	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 630 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 91 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 796 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 122.2 g	
26 (木)	牛乳		牛乳		
	ナシゴレン	こめ,三温糖	エビ,鶏肉	玉ねぎ	しょうゆ,ケチャップ,ぬちまーす,こしょう
	ソトアヤム		鶏肉	キャベツ,もやし,にんじん,にんにく,しょうが	カレー粉,ぬちまーす
	ガトガトサラダ	じゃがいも	厚揚げ,ピーナッツバター,脱脂粉乳	きゅうり,にんじん,ブロッコリー,シークワーサー果汁,にんにく	ウスターソース,ぬちまーす
	くだもの			パインアップル(予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 556 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 13.6 g	炭水化物 80 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 712 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 15.1 g	炭水化物 109.2 g	
27 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	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,にんじん,しょうが,ねぎ	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	マグロの包み焼	マヨネーズ	まぐろ,白みそ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	ぬちまーす
	もやしの胡麻和え	グラニュー糖	ごま	だいずもやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 617 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 14.4 g	炭水化物 81.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 722 kcal	たんぱく質 40.3 g	脂質 15.8 g	炭水化物 100.4 g	
30 (月)	牛乳		牛乳		
	みそラーメン	中華めん	豚肉,わかめ,赤みそ,白みそ	もやし,きくらげ,にんじん,コーン,長ねぎ,にんにく,しょうが	花かつお,ぬちまーす
	もずくのかき揚げ	小麦粉,サラダ油	もずく,たまご	にんじん,玉ねぎ	
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 492 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 14.1 g	炭水化物 62.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 615 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 83.9 g
31 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	けんちん汁	さといも	油揚げ	だいこん,にんじん,こんにゃく,しいたけ	しょうゆ
	レバーフライ	小麦粉,サラダ油,三温糖,パン粉	豚レバー,たまご	にんにく	ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,みりん
	青菜のゆず和え			はくさい,小松菜,にんじん,だいこん	和風ドレッシング,ゆずの華
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 615 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 17.7 g	炭水化物 86.7 g
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 748 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 20.1 g	炭水化物 107.2 g	