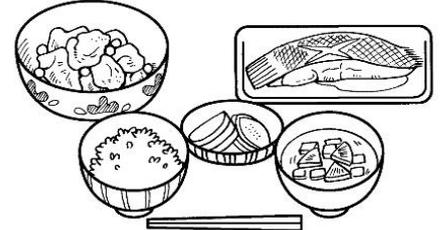


今月の給食目標	正しい食事マナーを身につけよう	うるま市立与那城学校給食センター TEL 978-3528 FAX 978-3529
---------	-----------------	-----------------------------------------------

新年度が始まって早くも1か月、新しい環境にも慣れてきた頃だと思えます。給食時間は楽しく過ごせていますか？みんなで楽しく食事をするためには、一人ひとりがマナーを守る必要があります。次のようなことをしている人はいませんか？自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



## 和食の配ぜん



主食のごはんを左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶わんを左側においた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

### 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・かに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ギー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	650Kcal	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	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	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			
彩小欠食	2(月)	牛乳		牛乳				
		クファジュシー	米 麦 三温糖 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏鰹だし かつお節		
		豆腐のアーサあんかけ	三温糖 片栗粉	厚揚げ(大豆) アーサ	玉葱 人参	醤油(小麦 大豆) みりん		
		セイカのみそ汁		ソデイカ みそ(大豆)	大根 人参 ねぎ	かつお節		
		くだもの			清見オレンジ(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	602 kcal	たんぱく質	29.6 g	脂質	19.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	740 kcal	たんぱく質	37.1 g	脂質	23.3 g	炭水化物	93.7 g
6(金)		牛乳		牛乳				
		和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油	ベーコン(豚)	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(小麦 大豆) みりん ぬちまーす ポークパイオン(豚)		
		チキンフライ	大豆油	チキンフライ (小麦 牛 大豆 鶏)	油 2 回目 大豆 小麦 豚			
		ごましらすサラダ	ごま 三温糖	しらす	キャベツ 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) レモン果汁 ぬちまーす		
		みかんゼリー	みかんゼリー					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	657 kcal	たんぱく質	27.1 g	脂質	26.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	745 kcal	たんぱく質	30.9 g	脂質	29.7 g	炭水化物	87.2 g

行事等	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		
9 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	ハヤシライス	小麦粉 三温糖 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆) コーンスターチ	牛肉 白いんげん豆	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ	赤ワイン ウスターソース ケチャップ おろしにんにく 鶏豚だし ぬちまーす デミグラスソース(小麦 鶏) ハヤシルー(小麦 大豆 牛)		
	ゆでたまご (くがにたまご)		たまご				
	フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト(乳)	黄桃(もも) パイン みかん ナタデココ			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 649 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 22 g	炭水化物 85.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 24.6 g	炭水化物 108.6 g		
10 (火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	魚の西京焼き	三温糖	赤魚 みそ(大豆)		酒 みりん		
	筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉	人参 ごぼう 大根 竹の子 生姜 れんこん こんにゃく いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	すまし汁		豆腐(大豆) なた(大豆)	人参 えのき 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす だし昆布 かつお節		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 543 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 13.5 g	炭水化物 74.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 15.4 g	炭水化物 95.2 g		
11 (水)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)					
	キャベツのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	ウインナー(豚) 加工乳 白いんげん豆 生クリーム(乳)	キャベツ 玉葱 人参 コーン	チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし ぬちまーす こしょう		
	BBQチキン	三温糖	鶏肉		ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦 大豆) 酒		
	ミニトマト			ミニトマト			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 649 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 25.4 g	炭水化物 75.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 788 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 31.3 g	炭水化物 90.1 g		
12 (木)	牛乳		牛乳				
	キムタクごはん	米 麦 ごま こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦 りんご 大豆) さば たくあん(小麦 大豆) 人参 椎茸 きくらげ	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 鶏豚だし		
	さばの竜田揚げ	片栗粉 小麦粉 大豆油	さば		おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん 酒		
	豆乳みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 えのき こんにゃく ねぎ	かつお節		
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 642 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 24 g	炭水化物 73.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 812 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 30.3 g	炭水化物 92.8 g		
沖繩 本土 復帰 記念 日	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	米 玄米					
	足ティビチとパイアの煮付け	三温糖 こめ油	豚足 昆布 厚揚げ(大豆)	パイア 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	ウサチ	ごま 三温糖	ちくわ(大豆) みそ(大豆)	もやし 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	アガラサー	アガラサー(小麦 乳)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16 g	炭水化物 92.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 760 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 20.1 g	炭水化物 116.4 g		
与 小 欠 食	牛乳		牛乳				
	五目おこわ	米 もち米 三温糖 こめ油	鶏肉	人参 竹の子 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし かつお節		
	いわしの香味ソースかけ	ごま 三温糖	いわし	玉葱 生姜 ねぎ	醤油(小麦 大豆) みりん		
	みぞれ汁	片栗粉	厚揚げ(大豆)	人参 ごぼう しめじ 大根 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節		
	くだもの			ミネオラオレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 70.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 698 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 86.5 g		

油  
3回目  
大豆  
小麦  
豚・牛  
鶏

行事等	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		
17 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	マーボー豆腐	ごま油 片栗粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸 グリンピース		酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) 豆板醤 甜麺醬(小麦 大豆 ごま) ケチャップ オイスターソース(大豆) 鶏豚だし めちまーす	
	春雨サラダ	春雨 ごま 三温糖 ごま油	ハム(豚 大豆 鶏) 錦糸たまご	きゅうり 人参 小松菜		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 80.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 767 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 102.6 g		
18 (水)	牛乳		牛乳				
	バーガーパン	バーガーパン(小麦 乳 大豆)					
	ハンバーグ	三温糖	ハンバーグ(大豆 鶏 豚)			ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦 鶏) おろしにんにく	
	スライスチーズ		スライスチーズ(乳)				
	オートミールポタージュ	じゃがいも オートミール こめ油	ベーコン(豚) 白いんげん豆 加工乳	玉葱 人参 セロリ パセリ		チキンブイオン(鶏) めちまーす こしょう	
	くだもの			紅甘夏(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.2 g	炭水化物 78.9 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 28.1 g	炭水化物 93.4 g			
食育の日 19 (木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	もずく丼の具	三温糖 こめ油 片栗粉	もずく 豚肉	人参 玉葱 コーン 小松菜		おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん めちまーす かつお節	
	うるまのまーさん汁		豆腐(大豆) たまご みそ(大豆)	うるま市産野菜		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 573 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 76.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 698 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 20.4 g	炭水化物 96.8 g			
20 (金)	牛乳		牛乳				
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆) 白いんげん豆	玉葱 人参 きくらげ 椎茸 長葱		カレーうどん(小麦 牛 鶏 大豆) ウスターソース 醤油(小麦 大豆) みりん めちまーす かつお節	
	根菜の梅あえ	ごま 三温糖	糸かつお	ごぼう 人参 きゅうり 大根		梅肉(大豆 りんご) めちまーす 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
	紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油		油1回目 大豆			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 504 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 21.9 g	炭水化物 57.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 579 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 24.9 g	炭水化物 67.1 g		
23 (月)	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	米 玄米					
	魚のゆかり焼き	三温糖	赤魚			ゆかり粉 おろし生姜 みりん おろしにんにく 酢(小麦)	
	切干大根のごまマヨあえ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ハム(豚 大豆 鶏)	切干大根 人参 きゅうり もやし キャベツ		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
	さつま汁	さつまいも	厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 長葱		かつお節	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 571 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 14.4 g	炭水化物 81.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 705 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 16.1 g	炭水化物 104.1 g			
24 (火)	牛乳		牛乳				
	沖縄そば	沖縄そば(小麦 大豆)		シーサーかまぼこ			
	沖縄そば		豚肉	ねぎ		醤油(小麦 大豆) みりん めちまーす ポークブイオン(豚) 鶏豚だし かつお節	
	タマナーチャンプルー	こめ油	豚肉 豆腐(大豆)	キャベツ もやし 人参 小松菜		醤油(小麦 大豆) めちまーす	
	くだもの			夏みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 20 g	炭水化物 70.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 22.8 g	炭水化物 77.1 g			

行事等	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		
25 (水)		牛乳		牛乳			
		あげパン	パン(小麦 乳 大豆) 大豆油 はったい粉 粉黒糖 パームシュガー 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳	油2回目 大豆 ごま		
		野菜とウインナーのスープ煮	じゃがいも こめ油	ウインナー(豚)	大根 人参 玉葱 キャベツ セロリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう 醤油(小麦 大豆) ローリエ おろしにんにく 鶏だし チキンブイヨン(鶏)	
		ごぼうナッツサラダ	アーモンド ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう 人参 きゅうり パプリカ コーン	醤油(小麦 大豆) 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 22 g	脂質 25.1 g	炭水化物 76.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 739 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 29.6 g	炭水化物 90.6 g	
26 (木)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		魚の照り焼き	三温糖 はちみつ	さわか		おろし生姜 酒 みりん 醤油(小麦 大豆)	
		にんにくの芽炒め	三温糖 こめ油	豚肉	にんにく芽 人参 キャベツ もやし 竹の子	おろしにんにく ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) こしょう	
		豆腐と青菜のみそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 えのき 小松菜	かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 572 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 18.8 g	炭水化物 69.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 707 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 89 g			
27 (金)		牛乳		牛乳			
		トマト豆乳リゾット	米 麦 三温糖 乳不使用マーガリン(大豆)	ベーコン(豚) 豆乳(大豆)	玉葱 人参 トマト しめじ マッシュルーム トマト缶	おろしにんにく クチャップ ぬちまーす こしょう 鶏豚だし	
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご 大豆)			
		マッシュポテト	じゃがいも	チーズ(乳) 脱脂粉乳 加工乳	パセリ	ぬちまーす こしょう	
		くだもの			バナナ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 548 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 21.4 g	炭水化物 72.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 26.7 g	炭水化物 84.8 g			
30 (月)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉葱 椎茸 いんげん こんにゃく 長葱 生姜	かつお節 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす	油 3回目 大豆 ごま 小麦 乳
		きびなごの南蛮漬け	片栗粉 大豆油 三温糖	きびなご	パプリカ 玉葱	酢(小麦)	
		くだもの			オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 14.7 g	炭水化物 92.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 115.8 g			
31 (火)		牛乳		牛乳			
		コッパン	コッパン(小麦 乳 大豆)				
		煮込みミートボール	三温糖	ミートボール (小麦 牛 豚 鶏 大豆)	玉葱 トマト缶	クチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦 鶏)	
		大根サラダ	ごま 三温糖	ツナ	大根 人参 きゅうり コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		かぼちゃとさつまいものスープ	さつまいも じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉葱 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 鶏だし	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 637 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 82.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 769 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 25.4 g	炭水化物 99.3 g			