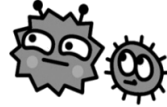




# 6月給食だより



## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいので、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。せっけんを使っていいいに洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



### 手洗いのタイミング

### こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前

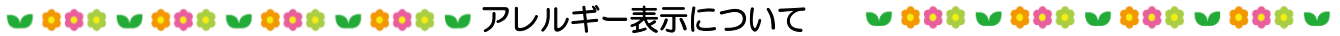
外から帰った時

料理をする前

トイレの後

掃除の後

動物を触った時



### 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、「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 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	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
1日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	豚肉と豆の煮込み	じゃがいも 三温糖 米油 無塩バター(乳) 小麦粉	金時豆 脱脂粉乳 豚肉	セロリー 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト	ウスターソース こしょう ケチャップ ぬちまーす 赤ワイン チキンフイオン(鶏) デミグラスソース(小麦・鶏)	
	ごぼうとナッツのサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) アーモンド 三温糖 白ごま 白すりごま ルソカ(ミド) レタック	ハム(豚・鶏・大豆)	きゅうり ごぼう にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
2日 (木)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーラーメン	中華めん(小麦・大豆)	わかめ なた(大豆) ハム(豚・大豆・鶏)	きくらげ コーン もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお おろしにんにく ぬちまーす ポークフイオン(豚) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏)	
	にんにくの芽炒め	ごま油(ごま) 米油	厚揚げ(大豆) 豚肉	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにくの芽	オイスターソース(大豆) おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
	しゅうまい		肉焼売(小麦・大豆・鶏・豚)			

	日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
グングラチグニチ (旧五月五日)	3日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		魚汁		沖縄豆腐(大豆) 赤魚 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	だいこん にんじん にんにく 長ねぎ	ぬちまーず 花かつお 酒	
		野菜と麩の炒め	湿麩(小麦) 米油	たまご ウインナー(豚) 豚肉	キャベツ たまねぎ にら にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう シママース ぬちまーず	
		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	
		あまがし		あまがし			
6日 (月)	牛乳		牛乳				
	五穀ごはん	米 五穀米					
	根菜のみそ煮	ごま油(ごま) 三温糖 白すりごま 里芋	赤みそ(大豆) 豚肉	ごぼう こんにゃく 生姜 大根 にんじん れんこん いんげん	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん 七味唐辛子(ごま)		
	セーイカのごま和え	ごま油(ごま) 三温糖 黒すりごま 白すりごま	セーイカ ツナ	ごまつな にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーず 特濃酢(小麦)		
	ちくわの磯辺焼き	マヨネーズ(たまご・ 大豆・りんご)	ちくわ 糸けずり 青のり 粉		みりん		
7日 (火)	牛乳		牛乳				
	ツナライス	米 米油	ツナ ゆで大豆 ベーコン(豚)	コーン たまねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう おろしにんにく ぬちまーず 白ワイン チキンブイヨン(鶏)		
	ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも 三温糖 米油	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン(豚)	キャベツ セロリ 玉ねぎ トマト にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ケチャップ ぬちまーず チキンブイヨン(鶏)		
	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)					
	くだもの			オレンジ(予定)			
8日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	煮つけ	三温糖 米油	鶏肉 結び昆布 がんもどき(大豆)	ごぼう こんにゃく 大根 にんじん いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーず 酒 みりん		
	しらす卵焼き	米油	しらす たまご 沖縄豆腐(大豆) アーサ	ごまつな にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお		
	パイ			パイ			
	胚芽ふりかけ				胚芽ふりかけ(小麦・大豆・ごま)		
9日 (木)	牛乳		牛乳				
	ビビンバ丼	米 無圧パン麦 白ごま ごま油(ごま) 三温糖	牛肉 錦糸卵 豚肉	ごまつな にんじん もやし ぜんまい	しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 おろしにんにく おろし生姜 みりん テンメンジャン(小麦・ ごま・大豆) 酒		
	あさりの中華スープ	でん粉	たまご 鶏肉 あさり 絹ごし豆腐(大豆)	えのきたけ 玉ねぎ 人参 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーず 酒 花かつお チキンブイヨン(鶏)		
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース		
	青うめゼリー	青うめゼリー					
10日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	じゃこ団子のすまし汁		じゃこ団子(小麦・豚・ 大豆) わかめ	しょうが 大根 たけのこ にんじん しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーず 煮干しだし(さば) みりん 酒		
	豆腐のみそ炒め	でん粉 米油	沖縄豆腐(大豆) 牛ひき肉 赤みそ(大豆) 豚ひき肉	ごまつな たまねぎ にんじん	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)		
	ごぼうチップス	でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油(大豆)		ごぼう	シママース		
	くだもの			オレンジ(予定)			

揚げ油①  
◎大豆

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
13日 (月)	牛乳		牛乳			
	チキンカレーライス	米 無圧パン麦 じゃがいも 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト	かぼちゃ セロリ 人参 たまねぎ ピーマン	ウスターソース おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	ピクルス風サラダ	グラニュー糖		きゅうり 大根 にんじん 赤パプリカ	シママース 黒こしょう りんご酢(りんご) たかの爪	
	ゆでたまご		たまご			
14日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	かきたまみそ汁		たまご 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)	大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ	花かつお	
	ひじき炒め	三温糖 米油	ちきあげ(大豆) ひじき ゆで大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	キャベツ こんにゃく にら にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす みりん	
さばの黒糖生姜焼き	はちみつ 黒糖	さば		おろし生姜 酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ジェノバシチュー	じゃがいも 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン(豚)	コーン セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー マッシュルーム	こしょう ジェノバペースト(乳) ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏)	
	鶏肉のペッパー焼き		鶏肉		おろしにんにく ぬちまーす 黒こしょう	
	フルーツヨーグルト (いちごソース)		ヨーグルト(乳)	みかん缶 パイン缶 バナナ 黄桃缶(もも) アロエ	いちごソース	
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	大豆入り炊き込みごはん	米 米油	ちきあげ(大豆) ゆで大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	ごぼう にんじん しいたけ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 花かつお ポークブイヨン(豚)	
	野菜のごまみそ汁	白すりごま	赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)	キャベツ こまつな にんじん もやし	花かつお	
	さばの山椒焼き	三温糖	さば		しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす さんしょう粉	
	おさつスティック	おさつスティック				
17日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	肉団子スープ	ごま油(ごま)	肉団子(小麦・牛・豚・鶏・ 大豆) 錦糸卵	きくらげ たまねぎ 白菜 にんじん 長ねぎ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	中華和え	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	鶏ささみ 海藻ミックス	こまつな だいこん にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	豆腐のチリソースかけ	でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆)	長ねぎ	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ガチャップ チリソース	
20日 (月)	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)	豚肉 ベーコン(豚)	しめじ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) 白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	コブサラダ	コブサラダドレッシング (卵・乳・大豆) 三温糖	ヨーグルト(乳) ハム(豚・鶏・大豆)	かぼちゃ きゅうり コーン 赤パプリカ ブロッコリー	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす レモン果汁	
	豆とポテトのカップ焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご) じゃが芋	チーズ(乳) ゆで大豆		ホワイトソース(小麦・乳・大豆) パセリ	
	ブルー			ブルー		

	日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
21日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		うるまのまーさん汁		赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお	
		タマナーチャンプルー	米油	ツナ 沖縄豆腐(大豆) 豚肉	キャベツ にら にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう シママース	揚げ油② ◎大豆 ◎小麦
		まぐろカツ	大豆油	まぐろカツ(小麦・大豆)			
慰霊の日 献立 22日 (水)		牛乳		牛乳			
		カンダバーシューシー	米 麦 米油	ツナ 豚肉	カンダバー たまねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
		ふーいりちー	湿麩(小麦) 米油	たまご 豚肉 ポーク(豚・鶏)	キャベツ にんじん にら 玉葱 もやし	ぬちまーす シママース しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
		ふかし芋	さつまいも				
24日 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		豆腐の中華煮	ごま油(ごま) でん粉	うずら卵 ウィンナー(豚) 沖縄豆腐(大豆) 豚肉	こんにゃく 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 パクチョイ	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん チキンブイヨン(鶏) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏)	
		バンウースー	はるさめ ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	ハム(豚・鶏・大豆)	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) シークワサー果汁	
	さばのピリ辛焼き	ごま油(ごま) 三温糖	さば		おろしにんにく コチジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん		
27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)	からしな ごぼう にんじん しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん 酒 ポークブイヨン(豚) カリカリ梅 梅肉(大豆・りんご)	
		冬瓜のすまし汁		豚肉 白かまぼこ(大豆)	しょうが にんじん 椎茸 青ねぎ 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)	
		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・えび・かに・大豆・(魚介類))				
	チーズ大福	チーズ大福(乳・大豆)					
28日 (火)		牛乳		牛乳			
		コッパパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
		かぼちゃと麦のポターージュ	じゃがいも 小麦粉 米油 無圧パン麦 無塩バター(乳)	ベーコン(豚) 鶏肉 牛乳 白花生ペースト 脱脂粉乳	かぼちゃ セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ	こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏)	
		野菜ときのこのソテー	米油 無塩バター(乳)	ベーコン(豚)	キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	スティックドック	スティックドック(小麦・大豆・牛・豚・鶏)					
29日 (水)		牛乳		牛乳			
		オムライス	米 米油	オムライスシート(卵・大豆) ゆで大豆 鶏肉	たまねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ケチャップ ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏) パプリカ粉	
		ジュリエンヌスープ		鶏肉 ベーコン(豚)	キャベツ セロリ 大根 たまねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	ゴーヤーサラダ	マネー(卵・大豆・りんご) 三温糖 コーン(ト)レッシング(卵・大豆)	ツナ	きゅうり ゴーヤー コーン にんじん			
30日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		鶏肉と冬瓜の汁		鶏肉 結び昆布	しょうが にんじん 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん 煮干しだし(さば)	
		おからいりちー	米油	おから(大豆) ひじき ツナ ちきあげ(大豆) 豚肉	キャベツ にら にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす	揚げ油③ ◎大豆 ◎小麦
	小さいわしのから揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油(大豆)	小さいわし		こしょう ぬちまーす		