



5月

給食だより

うるま市立給食センター第二調理場
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303



～栄養目標～
朝食を食べよう



新緑の5月となりました。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に一日の始まりの食事である「朝ごはん」は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになります。朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう！



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



えい よう

栄養バランスも意識しましょう

い しき

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる

イライラしにくくなる

運動能力アップ

便秘を予防する

生活リズムが整う

主食

ごはん おにぎり パン

汁物

野菜のみそ汁

おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

夕ご飯の残りや冷凍食品を活用してもOK!



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、「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	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
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					
1日 (月) 川崎小 欠食	牛乳		牛乳						
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	春雨スープ	春雨 ごま油	紅麹ハム(豚・大豆)	白菜 人参 椎茸 生姜 小松菜	濃口醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす 花かつお				
	お豆腐しゅうまい		お豆腐しゅうまい(小麦・大豆)						
	豚キムチ炒め	ごま油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	にんにく 生姜 白菜キムチ(大豆) もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 木くらげ にら	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす キムチ味(りんご・大豆)				
	一食当たりの栄養価		I値* - 544 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 16.1 g	炭水化物 76.8 g			
2日 (火) 天願小 兼原小 中原小 欠食	牛乳 	米 サラダ油(大豆)	牛乳 鶏肉 油揚げ(大豆) 大豆 わかめ	人参 椎茸 たけのこ	花かつお 酒 濃口醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす				
	手作りうじら豆腐	ごま ねり胡麻 でん粉 サラダ油	豆腐(大豆) すり身 卵	人参 木くらげ グリーンピース	シママース				
	アスパラのみそ和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏) 甘口白みそ(大豆)	アスパラ 人参 きゅうり 大根	酢(小麦)				
	よもぎだんご	よもぎだんご(大豆)							
	一食当たりの栄養価		I値* - 610 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 19.5 g	炭水化物 79.3 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			
ゴーヤーの日献立	8日 (月)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		シカムドゥチ		豚肉 白かまぼこ	冬瓜 椎茸 ねぎ こんにゃく 生姜	濃口醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお		
		鯖の照り焼き	三温糖	さば	生姜 にんにく	濃口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒		
		ゴーヤーの卵とじ	こめ油	無添加ポーク (鶏・豚) 豆腐 (大豆) 卵	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ	濃口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 635 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 24.9 g	炭水化物 70.9	g	
	9日 (火)	牛乳		牛乳				
		食パン	食パン (小麦・乳・大豆)					
		雑穀チャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	無塩せきベーコン (豚) 5種豆と五穀 (大豆) 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー しめじ にんにく パセリ	ポークブイオン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう 豚骨		
		魚のトマトソースがけ	三温糖	ホキ	玉ねぎ にんにく	トマトソース (大豆) ケチャップ		
		豆と野菜のサラダ	オリーブ油 三温糖	ミックスビーンズ 白いんげん豆 鶏ささみチャンク (鶏)	あお豆 (大豆) 人参 大根 きゅうり コーン	濃口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 649 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 25 g	炭水化物 70.5	g	
	10日 (水)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		新じゃが芋と大根の そぼろ煮	じゃがいも でん粉 三温糖	豚肉 厚揚げ (大豆)	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 木くらげ にんにく 生姜	濃口醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ポークブイオン (鶏・豚) 花かつお ぬちまーす		
		焼きししゃも		からふと子持ちししゃも				
		きゅうりとたくあんの ごま和え	ごま 三温糖 ごま油		きゅうり たくあん もやし 人参 キャベツ	濃口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 593 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 79.9	g	
	11日 (木)	牛乳		牛乳				揚げ ② ごま 大豆 卵
		ごはん	米					
		なめこのみそ汁		絹ごし豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	なめこ えのき 椎茸 冬瓜 にら	花かつお		
		彩り野菜のメンチカツ	彩り野菜とキャベツのメンチカツ (小麦・大豆・鶏・豚) サラダ油					
		糸こんにゃくと野菜の 炒り煮	こめ油	豚肉	人参 ごぼう 小松菜 大根 キャベツ にんにく 生姜 こんにゃく	濃口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		くだもの			日向夏 (よてい)			
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 570 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 83.2	g			
アセロラの日献立 具志川小 欠食	12日 (金)	牛乳		牛乳				
		豆入りひじきご飯	米 サラダ油 (大豆)	豚肉 油揚げ (大豆) ちきあげ (大豆) ひじき 大豆	人参 あお豆 (大豆) 椎茸	濃口醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイオン (鶏・豚) 花かつお		
		厚揚げのそぼろあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ (大豆) 鶏肉	玉ねぎ にら 生姜	濃口醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお		
		ごま塩サラダ	ごま油 三温糖 ごま		キャベツ 人参 アスパラ コーン	酢 (小麦) ぬちまーす		
		アセロラゼリー	アセロラゼリー (りんご)					
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 618 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 76.5	g	
	15日 (月)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 無圧ペン麦					
		野菜とベーコンの スープ	ABCマカロニ (小麦) じゃがいも	無塩せきベーコン (豚)	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ	濃口醤油 (小麦・大豆) ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイオン (鶏) 豚骨		
		プレーンオムレツ		プレーンオムレツ (卵・ 小麦・大豆)				
		ドライカレー	こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 白花豆 白いんげん豆	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム かぼちゃ にんにく リンゴピューレ	カレールウ (小麦・大豆・ 鶏・牛) カレー粉 ウスターソース ケチャップ ワイン ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 662 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 77.7	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			
16日 (火)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	中華うま煮	こめ油 でん粉 ごま油	豚肉 なんと うずらの卵	白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 竹の子 木くらげ チンゲン菜 絹さや 生姜 にんにく	濃口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 豚骨 チキンブイ ヨン (鶏) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす			
	多彩包子	多彩包子 (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)						
	パインスライス			パインスライス				
	一食当たりの栄養価	I補助 - 633 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 90.3	g		
17日 (水)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	冬瓜のみそ汁		豆腐 (大豆) 油揚げ (大豆) わかめ 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	冬瓜 えのき 人参 長ねぎ	花かつお			
	レンコン入り平つくね		レンコン平つくね (小麦・鶏・大豆)					
	もずく丼	こめ油 三温糖	もずく 豚肉 そぼろ大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 生姜	濃口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイヨン (鶏・豚) ぬちまーす			
	くだもの			ぶどう (よてい)				
一食当たりの栄養価	I補助 - 555 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 15.8 g	炭水化物 78.5	g			
18日 (木)	牛乳		牛乳					揚げ ③ ごま 大豆 卵 鶏 豚 小麦
	煮込みうどん	うどん (小麦) こめ油	豚肉 なんと	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 椎茸 木くらげ	濃口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす ポークブイ ヨン (鶏・豚)			
	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃの天ぷら (小 麦) サラダ油						
	ごぼうとナッツの サラダ	アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)	紅麴ハム (豚・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり 小松菜	濃口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)			
	ドライフルーツ			ドライマンゴー				
	一食当たりの栄養価	I補助 - 530 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 61.1	g		
食育の日 19日 (金)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	もずくと 豆腐のすまし汁		もずく 絹ごし豆腐 (大豆) 錦糸卵 (卵・小麦・大 豆)	大根 人参 えのき 生姜 ねぎ	濃口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお			
	鶏肉の生姜やき	三温糖	鶏肉	生姜	濃口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒			
	角切大根と野菜の 炒めもの	こめ油	ツナフレーク ちきあげ (大豆)	角切大根 キャベツ 人参 もやし 小松菜	濃口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価	I補助 - 561 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 16.6 g	炭水化物 73.3	g		
22日 (月) 具志川小 欠食	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	ハヤシライス	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (大豆・乳) こめ油	豚肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく 生姜	ハヤシルウ (小麦・大豆・ 牛) ワイン デミグラスソース (小麦・ 鶏) ケチャップ トマトピューレ ウスターソース こしょう ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚)			
	枝豆			枝豆 (大豆)	シママース			
	ゼリー入りフルーツミッ クス	カラフルボール はちみつゼリー		みかん缶 パイン缶 黄桃缶				
	一食当たりの栄養価	I補助 - 670 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 17.4 g	炭水化物 102.6	g		
23日 (火)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	きのこぶた肉の みそ汁		豚肉 豆腐 (大豆) わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	大根 人参 えのき茸 ねぎ	花かつお			
	ちくわのマヨネーズ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 青のり粉 豆乳 (大豆)					
	カミカミ炒め	こめ油 ごま	ツナフレーク	人参 ごぼう キャベツ いんげん 生姜 こんにゃく 木くらげ	濃口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価	I補助 - 573 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 78.4	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			
24日 (水)	牛乳		牛乳					
	中華めん	中華麺（小麦・大豆）						
	ぬちまーすラーメン（汁）	こめ油　ごま油	豚肉　なると	人参　椎茸 小松菜　にんにく 生姜　キャベツ	薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす　酒　みりん ポークフィヨン（鶏・豚） 花かつお　豚骨			
	紅芋のきな粉がけ	紅芋　はったい粉 粉末黒糖　三温糖	きな粉（大豆）					
	ささみのピリ辛あえ	三温糖　ごま油	鶏ささみチャンク（鶏） 糸けすり	白菜キムチ（大豆） 大根　人参　きゅうり もやし	薄口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）キムチ味（りんご・大豆）			
	一食当たりの栄養価	I値 ⁺ - 586 kcal	たんぱく質 27.2　g	脂質 20.8　g	炭水化物 69.4	g		
25日 (木)	牛乳		牛乳					
	黒糖パン	黒糖パン（小麦・乳・大豆）						
	トマトポトフ	じゃがいも　こめ油	鶏肉 無添加ウインナー（豚） 白花生　白いんげん豆	人参　玉ねぎ　冬瓜 キャベツ　ブロッコリー トマト　セロリー	トマトソース（大豆） 薄口醤油（小麦・大豆）濃口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす　こしょう ウイン　チキンフィヨン（鶏）　豚骨			
	魚のマスタード焼き	エッグケアマヨネーズ（大豆）	ホキ	玉ねぎ　パセリ	マスタード			
	くだもの			アメリカンチェリー（よてい）				
	一食当たりの栄養価	I値 ⁺ - 680 kcal	たんぱく質 32.3　g	脂質 26.7　g	炭水化物 74.9	g		
26日 (金)	牛乳		牛乳					
	ごはん	米						
	麻婆冬瓜	三温糖　でん粉　ごま油 こめ油	豚肉　豚レバー そぼろ大豆 豆腐（大豆） 赤みそ（大豆）	にんにく　生姜　冬瓜　人参 玉ねぎ　竹の子 あお豆（大豆）　椎茸	ケチャップ　テンメンジャン（大豆・小麦） 豆板醤 ポークフィヨン（鶏・豚） 濃口醤油（小麦・大豆）			
	焼き目付き餃子	焼き目付き餃子（小麦・大豆・鶏・豚）						
	パンウースー	縁豆はるさめ ごま　三温糖　ごま油	紅麴ハム（豚・大豆）	もやし　きゅうり　人参	濃口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価	I値 ⁺ - 629 kcal	たんぱく質 22.6　g	脂質 18.4　g	炭水化物 90.7	g		
29日 (月)	牛乳		牛乳					川崎小 兼原小 中原小 赤道小 欠食
	ナスミートスパゲティ	スパゲティ（小麦） 三温糖　こめ油	豚肉　豚レバー そぼろ大豆	なす　玉ねぎ　人参 マッシュルーム 木くらげ　ピーマン にんにく　トマト	ケチャップ　トマトソース（大豆） デミグラスソース（小麦・鶏） ウスターソース ぬちまーす			
	ベジタブルソテー	じゃがいも　こめ油	無添加ウインナー（豚）	ブロッコリー　カリフラワ― キャベツ　コーン　人参	濃口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす　こしょう			
	手作りチョコチップスコーン	小麦粉　マーガリン（大豆・乳） チョコレート チップ（乳・大豆） 三温糖	卵　ヨーグルト（乳） 生クリーム（乳）		ベーキングパウダー			
	一食当たりの栄養価	I値 ⁺ - 566 kcal	たんぱく質 19.4　g	脂質 23.9　g	炭水化物 66.9	g		
	30日 (火)	牛乳		牛乳				
ごはん		米						
ゆし豆腐			ゆし豆腐（大豆）	ねぎ	薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす　花かつお			
鮭のぬちまーす焼き			鮭		ぬちまーす			
じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮		じゃがいも　三温糖 でん粉　こめ油	豚肉　そぼろ大豆	かぼちゃ　玉ねぎ あお豆（大豆）　生姜	花かつお　濃口醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす			
くだもの				日向夏（よてい）				
一食当たりの栄養価		I値 ⁺ - 583 kcal	たんぱく質 29.5　g	脂質 14.5　g	炭水化物 79.7	g		
31日 (水)	牛乳		牛乳					揚げ④ ごま 大豆 卵 鶏 豚 小麦
	ごはん	米						
	沖縄風みそ汁		卵　豚肉　豆腐（大豆） 白みそ（大豆） 赤みそ（大豆）	大根　人参　えのき茸	花かつお			
	きびなごの甘がらめ	小麦粉　でん粉　サラダ油 ごま　三温糖 水あめ	きびなご		濃口醤油（小麦・大豆） みりん			
	野菜のゆかり和え	三温糖	糸けすり	白菜　きゅうり　もやし　人参 れんこん	ゆかり　薄口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価	I値 ⁺ - 551 kcal	たんぱく質 24.3　g	脂質 14.8　g	炭水化物 76.8	g		