



5月 給食だより



うるま市立石川学校給食センター
TEL ☎ 965-3150 FAX ☎ 965-3282

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がうかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。



各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、の子ども達の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。

端午の節句に食べる行事食といえは、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

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(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(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		
1 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豆腐のチリソース煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま油、でん粉	鶏肉、豆腐(大豆)	にんにく、しょうが、しめじ、きくらげ、白ねぎ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース	豆板醬(大豆)、チリパウダー、酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、マスタード、チリソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
	パンバンジーサラダ	ごま、三温糖、ごま油	鶏ささみ	きゅうり、にんじん、だいこん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	くだもの			バナナ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 507 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 14.9 g	炭水化物 71.4 g	
※伊波小 2 (火) 欠食	一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 698 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 17.5 g	炭水化物 108 g	
	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	かしわ汁	大豆油	鶏肉、昆布、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、ごまつな、しょうが	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお	
	魚の黄金焼き	ノンエッグマヨ(大豆)	ホキ	コーンクリーム	ぬちまーす、こしょう、カレー粉	
	お豆たっぷりとりみ炒め	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 574 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 19.6 g	炭水化物 67.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 772 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 101.4 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		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			
★こどもの日献立★	8 (月)	牛乳		牛乳				
		ちまき風おこわ	米、もち米、こめ油、ごま油	豚肉、油揚げ（大豆）	にんじん、椎茸、たけのこ、あお豆（大豆）	こしょう、酒、ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）、オイスターソース、みりん、花かつお、チリソース（鶏）		
		まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ	しょうが	酒、みりん、しょうゆ（小麦・大豆）		
		ゴーヤーの中華サラダ	三温糖、ごま油、ごま	ひじき、鶏ささみ	ゴーヤー、きゅうり、にんじん	酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）		
		よもぎだんご	よもぎだんご（大豆）					
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 674 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.5 g	炭水化物 86.7 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 830 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 28.6 g	炭水化物 106.9 g		
	9 (火)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		厚揚げの中華煮	大豆油、でん粉、ごま油	豚肉、厚揚げ（大豆）	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、椎茸、きくらげ、たけのこ	酒、豆板醤（大豆）、しょうゆ（小麦・大豆）、オスターソース、中華の素（小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛）、ぬちまーす、チリソース（鶏・豚）		
		揚げぎょうざ	大豆油	ギョーザ（小麦・ごま・大豆・豚）	揚げ油1回目（大豆）			
		3色ナムル	ごま、三温糖、ごま油	しらす	もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ（小麦・大豆）、酢（小麦）、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 548 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 18.7 g	炭水化物 69.7 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 785 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 24 g	炭水化物 107.9 g		
★黒糖の日献立★	10 (水)	牛乳		牛乳				
		黒糖パン	黒糖パン（小麦・乳・大豆）					
		ミネストローネ	大豆油、じゃがいも、三温糖	ベーコン（豚）、鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、鶏がら（卵・鶏）、ローリエ		
		たれつき肉団子		たれつき肉団子ケチャップ味（大豆・鶏・豚）				
		かぼちゃとナッツのサラダ	アーモンド、ノンエッグマヨ（大豆）	ミックスビーンズ	あお豆（大豆）、キャベツ、かぼちゃ	フレンチクリーミィ、カレー粉		
		黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ（大豆）				
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 629 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 23.9 g	炭水化物 79.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 788 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 30.1 g	炭水化物 99.1 g				
	11 (木)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		豚汁	大豆油、里芋	豚肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、麦みそ（大豆）	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ	酒、花かつお		
		いわしの梅煮		いわしの梅煮（小麦・大豆）				
		ごまじゃこあえ	ごま、三温糖、ごま油	しらす	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワーサー果汁	酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 557 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 17.1 g	炭水化物 77.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 780 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 21.8 g	炭水化物 114.3 g				
	12 (金)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		タコライス	ミート 大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、チリパウダー、パプリカ粉、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、チリソース、クミンパウダー、ウスターソース、ぬちまーす、チリソース（鶏・豚）		
		ゆでキャベツ			キャベツ			
		チーズ		チーズ（乳）				
		アーサのかきたまスープ	でん粉	アーサ、鶏卵、豆腐（大豆）	にんじん、えのき	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）、花かつお、鶏がら（卵・鶏）		
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 574 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20.3 g	炭水化物 68.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 827 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 27.2 g	炭水化物 106.6 g				
※石川中欠食	15 (月)	牛乳		牛乳				
		豚キムチうどん	うどん（小麦）、大豆油、三温糖	豚肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）	にんにく、白菜キムチ（大豆）、にんじん、しめじ、はくさい、こまつな、きくらげ、白ねぎ	しょうゆ（小麦・大豆）、酒、キムチの素（大豆）、ぬちまーす、花かつお		
		レバニラ炒め	大豆油、でん粉	豚レバー	にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、にんじん、にら	こしょう、酒、オイスターソース、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 409 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 16.3 g	炭水化物 45.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 506 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 55.7 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	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 (火)	牛乳		牛乳				
	食パン	食パン(小麦・乳・大豆)					
	ツナ サンド	ノンエッグマヨ(大豆)	ツナ	きゅうり、たまねぎ	粒マスタード、こしょう、ぬちまーす		
	ビーンズスープ	大豆油、三温糖	鶏肉、レッドキドニー、 白いんげん豆	にんにく、キャベツ、にん じん、たまねぎ、あお豆 (大豆)、トマト缶	酒、こしょう、トマトソース、ケチャッ プ、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大 豆)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ		
	ジャーマンポテト	マーガリン(乳・大 豆)、じゃがいも	ベーコン(豚)	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ	こしょう、酒、しょうゆ(小麦・大 豆)、ぬちまーす		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	167kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 76.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	167kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 28 g	炭水化物 90.1 g		
17 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	けんちん汁	大豆油、里芋	豚肉	ごぼう、にんじん、だいこ ん、こんにゃく、白ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまー す、花かつお		
	さんまの甘露煮		さんまの甘露煮(小麦・ 大豆)				
	豚肉とキャベツのみそ炒め	大豆油、三温糖	豚肉、赤みそ(大豆)	しょうが、にんにく、キャ ベツ、ピーマン、もやし、 にんじん、たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大 豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	167kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 17.9 g	炭水化物 68.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	167kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 19.6 g	炭水化物 102.6 g		
	18 (木)	牛乳		牛乳			
カレーピラフ		米、こめ油	鶏肉	にんにく、にんじん、たま ねぎ、赤ピーマン、コー ン、マッシュルーム、きく らげ、グリーンピース	ワイン(ゼラチン)、カレー粉、ドラ イカレー(乳・小麦・牛・豚・り んご)、しょうゆ(小麦・大豆)、 ぬちまーす、ポークソフ(鶏・豚)		
チキンのバジル焼き			鶏肉		バジルペースト(乳)、ぬちまーす、 こしょう		
豆っこサラダ		ノンエッグマヨ(大豆)	大豆、レッドキドニー、 ツナ	あお豆(大豆)、プロック リー、きゅうり、にんじ ん、コーン	ルソカリミ、こしょう		
一食当たりの栄養価(小)		167kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 68.7 g		
一食当たりの栄養価(中)		167kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 27.4 g	炭水化物 89 g		
19 (金)		牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	シカムドゥチ	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、とうが ん、しょうが、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬち まーす、花かつお		
	ゴーヤーチャンプルー	大豆油	豚肉、厚揚げ(大豆)、ち きあぎ(大豆)	ゴーヤー、にんじん、たま ねぎ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大 豆)、ぬちまーす		
	蒸しケーキ	蒸しケーキ(小麦・乳)					
	一食当たりの栄養価(小)	167kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 14.9 g	炭水化物 77.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	167kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 110.4 g		
	22 (月)	牛乳		牛乳			
麦ごはん		米、おし麦					
ハヤシライス		大豆油、じゃがいも、小 麦粉	牛肉	にんにく、にんじん、たま ねぎ、ピーマン、マッシュ ルーム、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、デミタ リソース(小麦・鶏)、とんかつソース(りん ご)、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛)、 ぬちまーす、豚がら(豚)		
グリーンサラダ			ツナ	きゅうり、キャベツ、 コーン	和風ドレッシング(小麦・大豆・りん ご)、ぬちまーす		
ヨーグルト			ヨーグルト(乳)				
一食当たりの栄養価(小)		167kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 21.2 g	炭水化物 90.5 g		
一食当たりの栄養価(中)		167kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 132.5 g		
23 (火)		牛乳		牛乳			
	ごはん	米					
	かぼちゃのそぼろ煮	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆た んぱく、厚揚げ(大豆)	かぼちゃ、にんじん、たま ねぎ、こんにゃく、椎茸、 グリーンピース	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、 酒、ぬちまーす、花かつお		
	レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね (小麦・鶏・大豆)				
	ささみの梅香りとえ	三温糖	鶏ささみ、きざみのり	きゅうり、にんじん、だ いこん	梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小 麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	167kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 15.5 g	炭水化物 85.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	167kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 123.3 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	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 (水)	牛乳		牛乳			
	きのこのペペロンチーノ	スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、えのき、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、ブロッコリー	ワイン(ゼラチン)、とうがらし、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、オリーブ(鶏)	
	まぐろやわらかカツ	大豆油	まぐろやわらかカツ(小麦・大豆)	揚げ油2回目(小麦・ごま・大豆・豚)		
	ブロッコリーと豆サラダ	ソイグ(大豆)	ミックスビーンズ	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 536 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 24.3 g	炭水化物 55.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 653 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 29.5 g	炭水化物 70 g	
25 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	青ねぎ	花かつお	
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
	島野菜きんぴら	大豆油、ごま油、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	ウンチー、にんじん、しめじ、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、七味唐辛子(ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 537 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 15 g	炭水化物 66.8 g	
26 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、おし麦				
	スタミナ丼	具 大豆油、三温糖、でん粉	豚肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、たけのこ、にんにくの芽	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)、オリーブ、みりん、ぬちまーす、オリーブ(鶏・豚)	
	卵とトマトのスープ	春雨、でん粉	鶏卵	たまねぎ、にんじん、とうがん、チンゲンサイ、トマト、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 501 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 10.9 g	炭水化物 78.7 g	
29 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、おし麦				
	中華丼	具 大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、なると(大豆)	にんにく、たけのこ、くわい、ヤングコーン、椎茸、はくさい、にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、オリーブ、ぬちまーす、こしょう、オリーブ(鶏・豚)	
	中華つくねスープ	春雨、ごま油	中華つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	にんじん、はくさい、椎茸	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 528 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 12.3 g	炭水化物 82.2 g	
30 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	もすくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もすく、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	たまねぎ、にんじん、青ねぎ	花かつお	
	子持ちししゃもフライ	大豆油	子持ちししゃもフライ(小麦・大豆)	揚げ油3回目(小麦・ごま・大豆・豚)		
	卵入り人参シリシリー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 520 kcal	たんぱく質 16.7 g	脂質 17.3 g	炭水化物 71.4 g	
31 (水)	牛乳		牛乳			
	高菜ごはん	米、こめ油、ごま、ごま油	豚肉、油揚げ(大豆)、きざみ大豆	高菜漬(大豆)、にんじん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、オリーブ(鶏・豚)、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	磯香和え	三温糖	きざみのり、糸けずり、ちくわ(大豆)	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 578 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 63.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 709 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 28 g	炭水化物 77.1 g	

※城前小・宮森小欠食