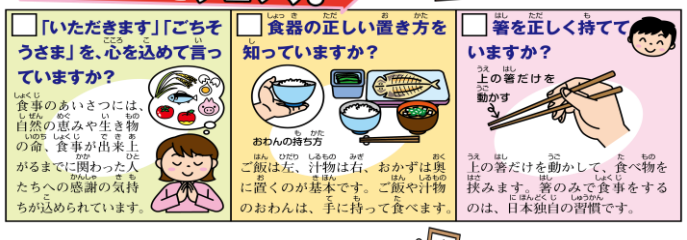
令和5年度 5月 給食だより

☆今月の目標☆
食事のマナーを知ろう

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気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、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「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。

和食のマナーをチェック!



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	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ください。
★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。

うるま市立与勝調理場　TEL :978-3522　FAX:978-3555

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)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
勝連小欠食	1日(月)	牛乳		牛乳			
		食パン	食パン（小麦・乳・大豆）				
		コーンポタージュ	小麦粉　マーガリン(乳・大豆)　こめ油　コーンスターチ	鶏肉　加工乳　生クリーム（乳）	人参　コーン　玉ねぎ　セロリー　かぼちゃ	ぬちまーす　こしょう　チキンブイヨン(鶏)　鶏豚だし	
		野菜のＢＢＱソテー	三温糖　こめ油	豚肉	人参　玉ねぎ　キャベツ　にんにくの芽　ピーマン	ぬちまーす　こしょう　おろしにんにく　醤油(大豆・小麦)　中濃ソース（りんご）　ウスターソース　ケチャップ	
		りんご			りんご（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 18.7 g	炭水化物 84.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 699 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 98.9 g	
高江洲小・彩橋小欠食	2日(火)	牛乳		牛乳			
		鶏ごぼうごはん	米　こめ油	鶏肉	人参　ごぼう　竹の子　椎茸　あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦)　みりん　酒　ぬちまーす　鶏豚だし　花かつお	
		魚の梅みそ焼き	三温糖	まぐろ　みそ(大豆)	梅肉（りんご・大豆）	みりん　酒	
		若竹汁		わかめ	人参　えのき　竹の子　小松菜	醤油(大豆・小麦)　みりん　ぬちまーす　花かつお	
		【小・中】かしわもち	かしわもち（大豆）				
		【こども園】こどもの日ゼリー	日向夏ゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 15.8 g	炭水化物 88.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 701 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 99.5 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)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
	8日（月）	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米　麦				
		ポークカレー	じゃがいも　小麦粉　マーガリン(乳・大豆)　こめ油	豚肉　豚レバー	玉ねぎ　人参　ピーマン　なす　ほうれん草	おろしにんにく　おろし生姜　カレールウ（小麦・牛・鶏・大豆）　カレー粉　ウスターソース　デミグラスソース（小麦・鶏）　プルーンピューレ　ぬちまーす　鶏豚だし　赤ワイン	
		カットコーン			コーン		
		オレンジ			オレンジ（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　633　kcal	たんぱく質　21.1　g	脂質　17.7　g	炭水化物　97.9　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　761　kcal	たんぱく質　24.6　g	脂質　19.7　g	炭水化物　121.9　g	
	9日（火）	牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米　もち米　ごま　ごま油（ごま）　三温糖　こめ油	鶏肉　油揚げ(大豆)	生姜　人参　竹の子　椎茸　あお豆(大豆)	鶏だし　醤油(大豆・小麦)　酒　みりん　オイスターソース（大豆）　ぬちまーす	
		厚あげのアーサあんかけ	三温糖　かたくり粉	厚揚げ(大豆)　アーサ	玉ねぎ　人参	醤油(大豆・小麦)　みりん	
		春雨スープ	はるさめ　ごま油（ごま）　かたくり粉		人参　コーン　小松菜	花かつお　醤油(大豆・小麦)　みりん　ぬちまーす	
		アーモンド	スナックアーモンド				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　612　kcal	たんぱく質　24.7　g	脂質　25.4　g	炭水化物　72.3　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　716　kcal	たんぱく質　29.6　g	脂質　29.4　g	炭水化物　85.4　g	
	10日（水）	牛乳		牛乳			
		揚げパン	コッペパン（乳・小麦・大豆）　大豆油(大豆)　はったい粉　黒糖　三温糖	きな粉（大豆）			揚げ油① 大豆
		ポトフ	じゃがいも　こめ油	豚肉　ウインナー（豚）	人参　玉ねぎ　大根　カリフラワー　アスパラガス	鶏だし　チキンブイヨン（鶏）白ワイン　ぬちまーす　醤油(大豆・小麦)　おろしにんにく　ローリエ	
		彩りサラダ	オリーブ油　三温糖		ブロッコリー　きゅうり　人参　コーン	マスタード　醤油(大豆・小麦)　りんご酢(りんご)　ぬちまーす　こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　570　kcal	たんぱく質　22　g	脂質　20.6　g	炭水化物　75.5　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　649　kcal	たんぱく質　24.8　g	脂質　23　g	炭水化物　86.9　g	
	11日（木）	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		煮付け	三温糖　こめ油	豚肉　昆布　厚揚げ(大豆)	冬瓜　こんにゃく　人参　小松菜	醤油(大豆・小麦)　みりん　酒　ぬちまーす　花かつお	
		さばのごまみそかけ	三温糖　ごま　かたくり粉	さば　みそ(大豆)		ぬちまーす　酒　醤油(大豆・小麦)　みりん	
		りんご			りんご（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　652　kcal	たんぱく質　35.8　g	脂質　24.6　g	炭水化物　77.7　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　712　kcal	たんぱく質　35.1　g	脂質　22.5　g	炭水化物　97.7　g	
	12日（金）	牛乳		牛乳			
		ごま担々うどん	うどん（小麦）　ごま　三温糖　こめ油	豚ひき肉　鶏ひき肉　大豆　みそ(大豆)	人参　玉ねぎ　キャベツ　もやし　きくらげ　長ねぎ　にんにく　生姜	トウバンジャン　ぬちまーす　醤油(大豆・小麦)　花かつお　ポークブイヨン(豚)	揚げ油② 大豆・乳 小麦
		春巻き	大豆油(大豆)	春巻き（小麦・大豆・豚）			
		ちくわと野菜の和え物	三温糖　ごま油（ごま）	ちくわ	人参　大根　きゅうり　小松菜　コーン	醤油(大豆・小麦)　酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　530　kcal	たんぱく質　24.9　g	脂質　26.7　g	炭水化物　50.4　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　635　kcal	たんぱく質　29.7　g	脂質　31.6　g	炭水化物　61.4　g	
与勝第二中欠食	15日（月）	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆)　みそ(大豆)	ねぎ	醤油(大豆・小麦)　花かつお	
		魚の生姜焼き	三温糖　はちみつ	さば		おろし生姜　醤油(大豆・小麦)　みりん　酒	
		ふーイリチー	麩（小麦）　こめ油	たまご　豚肉	キャベツ　もやし　人参　からしな	ぬちまーす　醤油(大豆　小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　617　kcal	たんぱく質　37.8　g	脂質　21.4　g	炭水化物　67　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　689　kcal	たんぱく質　37.7　g	脂質　21.1　g	炭水化物　85　g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)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
	16日（火）	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米　麦				
		豚肉と豆腐のくず煮	こめ油　かたくり粉	豚肉　豆腐(大豆)	玉ねぎ　人参　椎茸　あお豆(大豆)　生姜	酒　醤油(大豆・小麦)　みりん　ぬちまーす　花かつお	
		和風マカロニサラダ	マカロニ（小麦）　ごま　ノンエッグマヨネーズ　三温糖	ツナ　糸けずり	キャベツ　きゅうり　人参　コーン	酢(小麦)　醤油(大豆・小麦)	
		味付けのり		味付けのり（小麦・大豆・ゼラチン）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　667　kcal	たんぱく質　27.2　g	脂質　27.3　g	炭水化物　78.6　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　803　kcal	たんぱく質　31.5　g	脂質　31.4　g	炭水化物　98.2　g	
	17日（水）	牛乳		牛乳			
		チキンライス	米　麦　こめ油	鶏肉	人参　玉ねぎ　マッシュルーム　グリンピース　トマトジュース	醤油(大豆・小麦)　カレー粉　パプリカ粉　ケチャップ　ウスターソース　ぬちまーす　鶏豚だし　白ワイン	
		ジュリエンヌスープ	じゃがいも	鶏肉　ベーコン（豚）	大根　玉ねぎ　人参　セロリー　パセリ	チキンブイヨン(鶏)　醤油(大豆・小麦)　こしょう　ぬちまーす	
		彩り野菜のミンチカツ	大豆油(大豆)	彩り野菜のミンチカツ（小麦・大豆・鶏・豚）			揚げ油③ 大豆・乳 小麦・豚
		オレンジ			オレンジ（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　597　kcal	たんぱく質　21.4　g	脂質　20.9　g	炭水化物　81　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　707　kcal	たんぱく質　25.1　g	脂質　23.8　g	炭水化物　98.3　g	
	18日（木）	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン（乳・小麦・大豆）				
		豚肉と豆の煮込み	こめ油　じゃがいも　小麦粉　マーガリン(乳・大豆)　三温糖	豚肉　豚レバー　金時豆　脱脂粉乳	人参　玉ねぎ　セロリー　ピーマン　トマトピューレ	おろしにんにく　赤ワイン　こしょう　ケチャップ　デミグラスソース（小麦・鶏）　ウスターソース　鶏だし　ぬちまーす	
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草のオムレツ（たまご・大豆）			
		シードレス			シードレス（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　669　kcal	たんぱく質　25.6　g	脂質　23.6　g	炭水化物　90.2　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　828　kcal	たんぱく質　31.3　g	脂質　29.4　g	炭水化物　108.6　g	
☆食育の日☆	19日（金）	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		うるまのまーさん汁		豚肉　みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		魚のシークヮサーソースかけ	かたくり粉　小麦粉　大豆油(大豆)　グラニュー糖	ホキ		シークヮーサー果汁　酢(小麦)　ぬちまーす　こしょう	揚げ油④ 大豆・乳 小麦・豚・鶏
		れんこん入りきんぴら	ごま　三温糖　こめ油	豚肉　ひじき	ごぼう　竹の子　れんこん　人参　きくらげ　こんにゃく　いんげん	醤油(大豆・小麦)　みりん　酒　ぬちまーす　花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　564　kcal	たんぱく質　27.4　g	脂質　15.7　g	炭水化物　76.8　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　717　kcal	たんぱく質　33.7　g	脂質　17.7　g	炭水化物　103.9　g	
南原小・与勝中欠食 与那城小・勝連小	22日（月）	牛乳		牛乳			
		塩豚丼 麦ごはん 具	米　麦				
			ごま油（ごま）　かたくり粉　ごま	豚肉	玉ねぎ　人参　小松菜　長ねぎ　もやし	おろしにんにく　ぬちまーす　酒　醤油(大豆・小麦)　こしょう	
		きのこのみそ汁②		油揚げ(大豆)　みそ(大豆)	しめじ　えのき　大根　人参	花かつお	
		白花豆のフィナンシェ	グラニュー糖　無塩バター（乳）　小麦粉	白花豆・白いんげん豆ペースト　加工乳　たまご　脱脂粉乳		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　639　kcal	たんぱく質　28.6　g	脂質　19.4　g	炭水化物　85.9　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　739　kcal	たんぱく質　33.1　g	脂質　20.3　g	炭水化物　104.6　g	
	23日（火）	牛乳		牛乳			
		深川めし	米　麦　ごま　三温糖　こめ油	あさり　鶏肉	人参　竹の子　椎茸	醤油(大豆・小麦)　みりん　酒　ぬちまーす　花かつお	
		根菜のみそ汁	じゃがいも	豆腐(大豆)　みそ(大豆)	人参　ごぼう　小松菜	花かつお	
		ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ　糸けずり　青のり		醤油(大豆・小麦)	
		日向夏			ひゅうがなつ（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　554　kcal	たんぱく質　25.2　g	脂質　17.2　g	炭水化物　73.8　g	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　655　kcal	たんぱく質　30.5　g	脂質　19.6　g	炭水化物　89.3　g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)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
	24日（水）	牛乳		牛乳			
		パーカーハウスパン	パーカーハウスパン（小麦・乳・大豆）				
		豆乳シチュー	じゃがいも　小麦粉　マーガリン(乳・大豆)　こめ油	鶏肉　ベーコン（豚）　白いんげん豆ペースト　豆乳（大豆）	キャベツ　人参　玉ねぎ　セロリー　マッシュルーム　あお豆(大豆)　コーン	白ワイン　ぬちまーす　こしょう　おろしにんにく　鶏だし	
		ハンバーグのデミソースかけ	三温糖　かたくり粉	国産ミートハンバーグ（大豆・鶏・豚）	玉ねぎ	おろしにんにく　ケチャップ　ウスターソース　デミグラスソース（小麦・鶏）　赤ワイン	
		スライスチーズ		スライスチーズ（乳）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　689　kcal	たんぱく質　31　g	脂質　27.2　g	炭水化物　80　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　817　kcal	たんぱく質　37.3　g	脂質　32.2　g	炭水化物　94.3　g	
	25日（木）	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも　三温糖　こめ油	豚ひき肉　厚揚げ(大豆)	生姜　人参　玉ねぎ　小松菜　椎茸　こんにゃく	酒　醤油(大豆・小麦)　みりん　ぬちまーす　花かつお	
		ししゃものみりん醤油焼き		子持ちししゃも		みりん　醤油(大豆・小麦)　酒	
		りんご			りんご（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　604　kcal	たんぱく質　23.2　g	脂質　16.7　g	炭水化物　95.8　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　724　kcal	たんぱく質　25.9　g	脂質　17.9　g	炭水化物　121.1　g	
	26日（金）	牛乳		牛乳			
		スパゲティナポリタン	スパゲティ（小麦）　三温糖　こめ油	ウインナー（豚）　豚肉	人参　玉ねぎ　ピーマン　マッシュルーム　トマトダイス　トマトピューレ	おろしにんにく　デミグラスソース（小麦・鶏）　ケチャップ　ウスターソース　鶏豚だし　ぬちまーす	
		マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉		おろしにんにく　おろし生姜　醤油(大豆・小麦)	
		豆入りコールスロー	ノンエッグマヨネーズ　三温糖	レッドキドニー	キャベツ　人参　大根　きゅうり　コーン	酢(小麦)　ぬちまーす　こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト（乳）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　651　kcal	たんぱく質　27　g	脂質　26.1　g	炭水化物　77.2　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　779　kcal	たんぱく質　31.9　g	脂質　30.5　g	炭水化物　94　g	
高江洲小・平敷屋小欠食	29日（月）	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米　麦				
		わかめスープ	ごま油（ごま）	わかめ　絹ごし豆腐(大豆)	人参　えのき　長ねぎ	醤油(大豆・小麦)　みりん　ぬちまーす　チキンブイヨン(鶏)　花かつお	
		ショーロンポー		ショーロンポー（小麦・大豆・鶏・豚）			
		回鍋肉	三温糖　ごま油（ごま）　こめ油　かたくり粉	豚肉　みそ(大豆)	キャベツ　竹の子　人参　もやし　ピーマン　きくらげ	おろし生姜　おろしにんにく　醤油(大豆・小麦)　酒　オイスターソース（大豆）　ぬちまーす　テンメンジャン（小麦・大豆・ごま）	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　587　kcal	たんぱく質　22.1　g	脂質　20.9　g	炭水化物　76.6　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　698　kcal	たんぱく質　26　g	脂質　23.2　g	炭水化物　94.8　g	
南原小5年欠食	30日（火）	牛乳		牛乳			
		醤油ラーメン　めん	ラーメン（小麦・大豆）				
		醤油ラーメン　汁		豚肉　わかめ　なると（大豆）	人参　キャベツ　もやし　長ねぎ　竹の子　きくらげ　コーン　にんにく　生姜	ぬちまーす　醤油（小麦・大豆）　花かつお　チキンブイヨン（鶏）	
		白はんぺん揚げ	大豆油(大豆)	白はんぺん揚げ（たまご・小麦・魚介類）			揚げ油①　大豆
		ごぼうのナッツ和え	ごま　ノンエッグマヨネーズ　三温糖　アーモンド	ツナ	ごぼう　人参　きゅうり	りんご酢（りんご）　醤油（小麦・大豆）　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　657　kcal	たんぱく質　29.1　g	脂質　27.7　g	炭水化物　71.3　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　763　kcal	たんぱく質　34.1　g	脂質　31.2　g	炭水化物　83.7　g	
南原小5年欠食	31日（水）	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン（乳・小麦・大豆）				
		ABCスープ	じゃがいも　マカロニ（小麦）　こめ油	ベーコン（豚）	セロリ―　玉ねぎ　人参　ブロッコリー	醤油（小麦・大豆）　ぬちまーす　こしょう　チキンブイヨン（鶏）　鶏豚だし	
		魚のカラフル焼き	ノンエッグマヨネーズ	ホキ　みそ（大豆）	ピーマン		
		ベジタブルソテー	こめ油		大根　キャベツ　人参　しめじ　小松菜　コーン	醤油（小麦・大豆）　ぬちまーす　こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　579　kcal	たんぱく質　27.2　g	脂質　22.1　g	炭水化物　68.1　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　664　kcal	たんぱく質　31.5　g	脂質　25.2　g	炭水化物　79.4　g	