

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



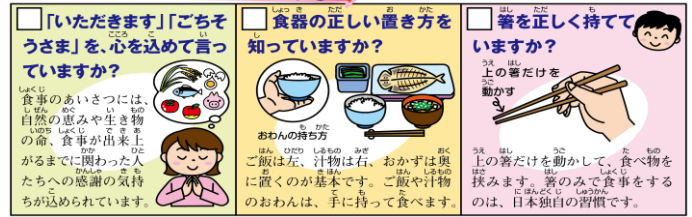
各地に伝わる端午の節句のお菓子



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、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	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

1日に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	------	-------	----	-------	------	-------

- ★令和5年度より給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。
- なお、おやつ詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

欠食行事等	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		
	1日 (月)	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 チキンピジョン(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)		
	2日 (火)	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	
		【こども園】こどもの日ゼリー	日向夏ゼリー				

欠食行事等	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		
	6日 (土)	そばろ井	米 三温糖 こめ油	豚ひき肉	竹の子 人参 小松菜 コーン にんにく こんにゃく きくらげ	おろし生姜 酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす	
		コールスロー	三温糖 たまごなしマヨネーズ(大豆)		キャベツ 人参 大根 きゅうり	りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		なめこのみそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	なめこ 冬瓜 玉ねぎ 長葱	かつお節	
	8日 (月)	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) ブルーンビューレ 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)		
	9日 (火)	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				
	10日 (水)	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	
	11日 (木)	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)		
	12日 (金)	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)	
	13日 (土)	麦ごはん	米 麦				
		鮭の南部焼き	ごま	鮭		酒 醤油(大豆・小麦) みりん おろし生姜	
		わかめスープ		豚肉 みそ(大豆) わかめ	じゃがいも 人参 小松菜 ねぎ	かつお節	
		りんご			りんご (予定)		
	15日 (月)	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	麴 (小麦) こめ油	卵 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)	

欠食行事等	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		
	16日 (火)	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)			
	17日 (水)	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	揚げ油③ 大豆・乳 小麦・豚
		ジュリエヌスープ	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)			
		オレンジ			オレンジ(予定)		
	18日 (木)	おべんとうの日 					
☆食育の日☆	19日 (金)	ごはん	米				揚げ油④ 大豆・乳 小麦・豚・鶏
		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	
		魚のシークワサーソースかけ	かたくり粉 小麦粉 大豆油(大豆) グラニュー糖	ホキ		シークワサー果汁 酢(小麦)	
		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	
	20日 (土)	プルコギ丼	米 三温糖 ごま ごま油(ごま) かたくり粉 こめ油	牛肉 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ えのき にら	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす	
		塩昆布和え	三温糖	塩昆布	キャベツ 白菜 もやし 人参	醤油(大豆・小麦) リンゴ酢(りんご) ぬちまーす	
		南瓜のみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	南瓜 玉ねぎ 長ねぎ	かつお節	
	22日 (月)	塩豚丼	麦ごはん 具 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 パースト 加工乳 たまご 脱脂粉乳		ベーキングパウダー	
	23日 (火)	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)		

欠食 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		
	24日 (水)	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)			
	25日 (木)	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)		
	26日 (金)	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)			
	27日 (土)	かみかみきんぴら丼	米 ごま 三温糖 ごま 油(ごま) こめ油 かた くり粉	豚肉	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 しめじ こんにゃ く いんげん	醤油(大豆・小麦) 酒 み りん かつお節 オイス ターソース(大豆)	
		ひじきサラダ	三温糖 ごま	ひじき ツナ	ほうれん草 人参 もや し	リンゴ酢(りんご) 醤油(大 豆・小麦)	
		ねぎと生姜のみそ汁		みそ(大豆)	白菜 玉ねぎ えのき 長ねぎ	おろし生姜 かつお節	
	29日 (月)	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 チキンバイ オン(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)	
	30日 (火)	めん	ラーメン (小麦・大豆)				揚げ油① 大豆
		醤油ラーメン		豚肉 わかめ なんと (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 チキンバイ オン(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)			
		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	
	31日 (水)	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)	セロリー 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 バイオン(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	