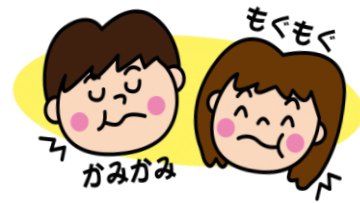


6月給食だより

うるま市津堅学校給食調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005



よく^{あじ}かんで、^た味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防に

**オススメ！
かみかみおやつ**

つながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。
軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

- ★給食では、「(株)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
			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 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		わかめスープ	白ごま	わかめ,豆腐	長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
		魚の中華あんかけ	でん粉,サラダ油,ごま油	さわら	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン	料理酒,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ
		パンパンジー	ねりごま,三温糖	ささみ	きゅうり,もやし,にんじん,しょうが	しょうゆ,酢,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 645 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 81.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 754 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 100.5 g
ア ブ シ バ レ ー 献 立	2日 (金)	牛乳		牛乳		
		クワージュージー	こめ,サラダ油	豚肉,油揚げ,かまぼこ,刻み昆布	にんじん,しいたけ,ねぎ	料理酒,しょうゆ,みりん,花かつお
		アーサ汁		あおさ,豆腐		しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		野菜チャンプルー	サラダ油	豚肉,厚揚げ	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,からしな	ぬちまーす,しょうゆ,みりん
		マーミナーウサチ	白ごま,三温糖		もやし,きゅうり,にんじん,ほうれん草	しょうゆ,酢,ぬちまーす,シークワーサー果汁
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 536 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 19.2 g	炭水化物 65.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 613 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 21.2 g	炭水化物 76.7 g
	5日 (月)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		シーフードカレー	サラダ油	イカ,あさり,エビ	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	料理酒,カレールウ,トマトピューレー,鶏ガラ,カレー粉
		じゃがいものソテー	じゃがいも		いんげん,玉ねぎ	マスタード,しょうゆ,こしょう
		小魚とチーズのサラダ		カエリ,チーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン	コールスロードレッシング
		パイン			パイン缶	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 650 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 96.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 815 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 127.2 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	
			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 (火)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	赤みそ,白みそ	にんじん,小松菜	花かつお	
		ささみチーズフライ		ささみチーズフライ			
		きんぴらごぼう	三温糖,サラダ油	豚肉,黒ごま	ごぼう,れんこん,にんじん,こんにゃく,きぬさや	しょうゆ,みりん,ぬちまーす,七味唐辛子	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 732 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 26.7 g	炭水化物 95.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 839 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 28 g	炭水化物 115.4 g	
	7日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,むぎ				
		ゆし豆腐		ゆし豆腐,アーサ,赤みそ,白みそ		花かつお	
		さばのもみじ焼き	マヨネーズ	さば	にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう	
		クープイリチー	三温糖,サラダ油	刻み昆布,かまぼこ,豚肉	角切大根,にんじん,にら,こんにゃく	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 708 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 25.9 g	炭水化物 86.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 803 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 27.9 g	炭水化物 101.9 g	
	8日 (木)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン				
		ベジタブルスープ			にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリ	チキンコンソメ,鶏ガラ,ぬちまーす	
		魚の香草パン粉焼き	パン粉,オリーブ油	ホキ		ぬちまーす,こしょう,バジル,セージ	
		かぼちゃサラダ	アーモンド,マヨネーズ,		かぼちゃ,玉ねぎ,えだまめ	カレー粉,ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 599 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 67 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 656 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 27.1 g	炭水化物 77.7 g	
	9日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,むぎ				
		コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん,玉ねぎ,コーン,長ねぎ,えのき	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ	
		チンジャオロース	でん粉,サラダ油,三温糖	牛肉	にんにく,赤パプリカ,ピーマン,たけのこ,しょうが	料理酒,しょうゆ,オイスターソース	
		ごぼうサラダ	マヨネーズ,三温糖		ごぼう,きゅうり,にんじん	酢,ぬちまーす,しょうゆ	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 690 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 24.2 g	炭水化物 89.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 828 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 27.8 g	炭水化物 110.9 g	
	12日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,むぎ				
		もずくのチゲ風スープ	でん粉	もずく,豆腐	玉ねぎ,ほうれん草,にんじん,白菜キムチ	ぬちまーす,しょうゆ,鶏ガラ	
		鶏肉と卵の中華風炒め	ごま油	鶏肉,たまご	トマト,きくらげ,長ねぎ	料理酒,ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ	
		パンウースー	ごま油,はるさめ	たまご	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,りんご酢	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 687 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 24.3 g	炭水化物 88.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 821 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 27.5 g	炭水化物 109.4 g	
	13日 (火)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		魚のきのこソースかけ	でん粉,サラダ油,三温糖	ホキ	えのき,きくらげ,しいたけ,にんじん,しょうが	しょうゆ,料理酒,花かつお	
		人参シリシリ	サラダ油	たまご,厚揚げ	にんじん,にら	しょうゆ,ぬちまーす	
		青菜の味噌汁	じゃがいも	赤みそ,白みそ	ほうれん草,玉ねぎ	花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 635 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 17.8 g	炭水化物 84 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 760 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 103.4 g	
	14日 (水)	牛乳		牛乳			
		なかよしパン	なかよしパン				
		津堅にんじんポターージュ	こめ,無塩バター	牛乳,生クリーム	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ,ぬちまーす	
		チキンのマスタード焼き	じゃがいも,マヨネーズ	鶏肉	トマト,にんじん	料理酒,マスタード	
		海藻サラダ	白ごま,三温糖	海藻サラダ,くきわかめ	にんじん,きゅうり,小松菜,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,酢	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 624 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 23.2 g	炭水化物 71.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 716 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 26.2 g	炭水化物 82.8 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	
			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		
	15日 (木)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		豆腐の味噌汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん,ねぎ	花かつお	
		鶏肉の照り焼き	調合油	鶏肉	赤パプリカ,ピーマン,玉ねぎ	しょうゆ,みりん	
		ひじき炒め	サラダ油	大豆,ひじき,ちきあぎ	キャベツ,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 649 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 25 g	炭水化物 72.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 1096 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 29.4 g	炭水化物 161.6 g	
	16日 (金)	牛乳		牛乳			
		肉野菜うどん	うどん,ごま油,でん粉,白ごま	豚肉,厚揚げ	玉ねぎ,にんじん,小松菜,きくらげ	料理酒,花かつお,みりん,しょうゆ,ぬちまーす	
		ゴーヤーのウサチ	ねりごま,三温糖	ツナ,ちくわ	ゴーヤー,コーン,にんじん	酢,しょうゆ	
		さつま汁	さつまいも	赤みそ,白みそ	ごぼう,だいこん,しいたけ,にんじん	花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 622 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 28.9 g	炭水化物 54.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 724 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 33.2 g	炭水化物 64.7 g	
			19日 (月)	牛乳		牛乳	
麦ごはん	こめ,むぎ						
なすの味噌汁				豚肉,赤みそ,白みそ	なす,もやし,にんじん,きぬさや	花かつお	
スルルーの南蛮漬け	小麦粉,三温糖,サラダ油			きびなご	玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ	酢,ぬちまーす	
豆とレンコンのマヨ和え	マヨネーズ			ちくわ,ミックスビーンズ,糸けずり	れんこん,えだまめ	ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 696 kcal			たんぱく質 32 g	脂質 18.2 g	炭水化物 96.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 828 kcal			たんぱく質 37.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 118.4 g	
	20日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,むぎ				
		サンラータン	サラダ油,でん粉	たまご	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ,こしょう,酢,鶏ガラ,豆板醤	
		よだれ鶏	ごま油,白ごま,三温糖	鶏肉	長ねぎ,にんにく	ぬちまーす,料理酒,しょうゆ,酢,みりん	
		チリメン入ナムル	三温糖,ごま油	ちりめん	ほうれん草,もやし,にんじん	しょうゆ,酢	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 601 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 15.3 g	炭水化物 83.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 702 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 16.8 g	炭水化物 103.6 g	
ユッカヌヒー献立	21日 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		厚揚げと野菜の味噌汁		厚揚げ,赤みそ,白みそ	キャベツ,にんじん,しめじ,ねぎ	花かつお,ぬちまーす	
		ゴーヤーチャンプルー	サラダ油	豆腐,豚肉,ちきあぎ	ゴーヤー,にんじん,もやし,にら	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ,こしょう	
		ちんびん	小麦粉,黒糖,サラダ油	スキムミルク		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 661 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 14.3 g	炭水化物 100 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 78 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 15.7 g	炭水化物 112.9 g	
慰霊の日献立	22日 (木)	牛乳		牛乳			
		ポロポロジュシー	こめ,サラダ油	豚肉	だいこん,だいこん葉,にんじん	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす	
		タマナーチャンプルー	サラダ油	厚揚げ	キャベツ,にんじん,にら	しょうゆ	
		ふかしいも	さつまいも				
		あまがし	白玉団子,三温糖,粉黒糖	金時豆		おおむぎ,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 644 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 14.1 g	炭水化物 105.7 g	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 758 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 15.4 g	炭水化物 127.8 g	
	23日 (金)	 慰霊 (いれい) の日 					
	26日 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		コンソメスープ	じゃがいも		小松菜,エリンギ,にんじん,パセリ	鶏ガラ,ぬちまーす	
		カレーサモサ	サラダ油	豚肉,豚レバー,ソイミー	玉ねぎ,にんにく,しょうが	カレー粉,ぬちまーす,こしょう	
		パパイアのマリネ	オリーブ油		パパイア,きゅうり,赤パプリカ,玉ねぎ	酢,レモン果汁,ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 654 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 24 g	炭水化物 81.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 778 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 27.3 g	炭水化物 100.9 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
		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	
27日 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	キャベツの味噌汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	キャベツ	花かつお
	魚の花園焼	三温糖	ホキ	赤パプリカ,黄パプリカ,玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう
	ほうれん草のじゃこ和え	白ごま,三温糖	ちりめん	ほうれん草,にんじん,コーン	しょうゆ,酢
	青うめゼリー				青うめゼリー
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 595 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 14.1 g	炭水化物 88.8 g
28日 (水)	牛乳		牛乳		
	豆乳担々めん	ごま油,ねりごま	豚肉,牛ひき肉,鶏レバー,豆乳,赤みそ	玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,にんにく,しょうが,こねぎ	鶏ガラ,豆板醬
	チンゲン菜のツナ炒め	サラダ油	厚揚げ,ツナ	にんじん,玉ねぎ,こんにゃく	しょうゆ,ぬちまーす
	甘夏みかん			甘夏みかん	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 605 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 28.1 g	炭水化物 59.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 691 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 32.1 g	炭水化物 67.4 g
29日 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,セロリ,にんじん,小松菜	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
	鮭のムニエル	小麦粉,無塩バター	鮭	パセリ	ぬちまーす,こしょう
	マッシュポテトサラダ	じゃがいも,無塩バター	チーズ,スキムミルク	にんじん,コーン,えだまめ,パセリ	ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 567 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 75.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 722 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 18.4 g	炭水化物 103.8 g
30日 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	トックスープ	白玉団子,ごま油	牛肉,たまご,豆腐	にんじん,ねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ
	麻婆冬瓜	でん粉,サラダ油	豚肉,豆腐	にんにく,しょうが,とうがん,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,長ねぎ,えだまめ,きくらげ,しいたけ	豆板醬
	トマトとわかめのサラダ	サラダ油	わかめ	トマト,きゅうり,もやし,コーン	酢,しょうゆ,こしょう,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 643 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 21.5 g	炭水化物 82.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 813 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 24.1 g	炭水化物 112 g



アイロンかけたのに・・・



きゅうしょくぎ せんたく
給食着のお洗濯とアイロンがけ、いつもありがとうございます。