



5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

がっ こう きゅうしょく しょく じ ない よう

学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じます。



生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

★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
			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 (水)	ライオン美らaction 認定式				
	2 (木)	春の遠足				
こどもの日献立	7 (火)	牛乳		牛乳		
		鶏おこわ 	こめ,もち米	鶏肉,油揚げ	たけのこ,にんじん,しいたけ,いんげん	花かつお,料理酒,みりん,しょうゆ,ぬちまーす
		若竹汁		わかめ	たけのこ,にんじん	花かつお,昆布だし,しょうゆ,ぬちまーす
		魚のネギみそ焼き	グラニュー糖	すけとうだら,赤みそ	長ねぎ	料理酒,ぬちまーす
		キャベツのじゃこ和え	三温糖,ごま油	ちりめん	キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん	特濃酢,しょうゆ,ぬちまーす
		柏もち	柏もち			
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 626 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 12.2 g	炭水化物 98.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 709 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 12.9 g	炭水化物 111.9 g	
ゴーヤの日	8 (水)	牛乳		牛乳		
		紅芋ごはん	こめ,紅いも,黒ごま			料理酒,ぬちまーす
		みそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	えのき,にんじん	花かつお
		ヌンクグー	サラダ油,三温糖	豚肉,厚揚げ,ちきあげ	小松菜,しいたけ,だいこん,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
		ゴーヤのウサチ	ねりごま,三温糖	ツナ,ちくわ	ゴーヤ,コーン,にんじん	穀物酢,しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 631 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 73 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 799 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 28.6 g	炭水化物 101 g
	9 (木)	牛乳		牛乳		
		きな粉揚げパン	コッペパン,サラダ油,はったい粉,黒糖,三温糖	きな粉,脱脂粉乳		
		コンソメスープ	じゃがいも	ミックスビーンズ,無添加ベーコン	キャベツ,にんじん	チキンコンソメ,鶏ガラ,ぬちまーす
		かぼちゃのグラタン	サラダ油	鶏肉,牛乳,チーズ	かぼちゃ,ブロッコリー,玉ねぎ,パセリ	ホワイトルウ
		くだもの			ネーブル	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 674 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 88.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 767 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 25.6 g	炭水化物 101.4 g
黒糖の日	10 (金)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		ゆし豆腐		ゆし豆腐,アーサ,赤みそ,白みそ		花かつお
		スンシーイリチー	サラダ油,こんにゃく,三温糖	豚肉,かまぼこ	スンシー,しいたけ,にんじん,いんげん,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす
		黒糖アガラサー	小麦粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 657 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 17.5 g	炭水化物 99.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 829 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.8 g	炭水化物 133.2 g
	13 (月)	牛乳		牛乳		
		五穀ごはん	こめ,五穀米			
		やかましいみそ汁	里芋	わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ	とうがん,しいたけ	花かつお
		いわしの甘露煮		いわしの甘露煮		
		こんにゃくきんぴら	三温糖		糸こんにゃく,にんじん,ごぼう	しょうゆ,一味唐辛子
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 648 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 17.2 g	炭水化物 85.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 794 kcal	たんぱく質 41.3 g	脂質 17.7 g	炭水化物 113.9 g
	14 (火)	牛乳		牛乳		
		タコライス	こめ,サラダ油	豚ひき肉,牛ひき肉,豚レバー,ソイミー,大豆,チーズ	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,にんにく,キャベツ	ぬちまーす,トマトピューレー,ケチャップ,チリソース,パプリカ粉,ウスターソース,チリパウダー,チリミックス
		きのこのクリームスープ	じゃがいも,無塩バター	白花豆ペースト,牛乳	マッシュルーム,しめじ,エリンギ,玉ねぎ,にんじん,パセリ	ホワイトルウ,ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 656 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 23 g	炭水化物 83.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 827 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 26.1 g	炭水化物 113 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	
沖縄本土復帰記念日	15 (水)	牛乳		牛乳		
		沖縄そば	沖縄そば,三温糖	豚肉,かまぼこ	しょうが,こねぎ	しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお,豚骨だし,ぬちまーす
		パパイヤイリチー	サラダ油	無添加ベーコン,厚揚げ	パパイア,にんじん,にら	しょうゆ,ぬちまーす
		くだもの			りんご	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 635 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 27.5 g	炭水化物 66.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 702 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 29 g	炭水化物 75.9 g
	16 (木)	牛乳		牛乳		
		キムタクごはん	こめ,サラダ油	豚肉	白菜キムチ,たくあん,にんじん,長ねぎ	
		トックスープ	白玉団子,ごま油	牛肉,たまご,豆腐	にんじん,こねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ
		白菜の香味和え	ごま,三温糖	ちくわ	はくさい,きゅうり,にんじん,しょうが	しょうゆ,穀物酢
		小エビのチヂミ	小麦粉,タピオカ粉,ごま油	小桜えび,たまご	しいたけ,にら,玉ねぎ	ぬちまーす,鶏ガラ,穀物酢,しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 656 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 88.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 831 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 24.3 g	炭水化物 119.4 g		
	17 (金)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		レンズ豆のスープ	じゃがいも	レンズ豆,大豆,無添加ベーコン	にんじん,玉ねぎ,トマト,セロリ,パセリ	鶏ガラ,しょうゆ,チキンコンソメ,ぬちまーす
		タンドリーチキン	はちみつ,サラダ油	鶏肉,ヨーグルト	しょうが,にんにく	カレー粉,ケチャップ,ウスターソース,ぬちまーす
		インド風大根サラダ	三温糖,サラダ油		だいこん,ほうれん草,にんじん	レモン果汁,ぬちまーす,こしょう,一味唐辛子,バジル粉
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 551 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 13.2 g	炭水化物 79.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 694 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 14.3 g	炭水化物 108.6 g		
20 (月)	日曜参観 振替休日					
	21 (火)	牛乳		牛乳		
		もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖,でん粉	もずく,豚ひき肉,牛ひき肉,鶏レバー	ほうれん草,玉ねぎ,にんじん,にんにく	料理酒,豆板醤,しょうゆ,みりん,こしょう,花かつお,ぬちまーす
		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,こねぎ	花かつお
		切り干し大根のごま和え	白ごま,三温糖		切干大根,小松菜,キャベツ,にんじん	しょうゆ,穀物酢
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 587 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 76.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 751 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 20.1 g	炭水化物 105.1 g
	22 (水)	牛乳		牛乳		
		ガーリックチャーハン	こめ,サラダ油	豚肉	にんじん,玉ねぎ,コーン,にんにく,にんにくの芽	しょうゆ,料理酒,ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
		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,三温糖,でん粉	赤魚	ピーマン,玉ねぎ,にんじん,たけのこ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,穀物酢,鶏ガラ
		花野菜の和え物	ごま油	ツナ	ブロッコリー,カリフラワー,にんにく	ボン酢
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 530 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.1 g	炭水化物 62.2 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 631 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 72.5 g		
	23 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		豆乳豚汁	里芋,サラダ油	豚肉,油揚げ,豆乳,赤みそ,白みそ	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん,しょうが,こねぎ	料理酒,花かつお,ぬちまーす
		五目卵焼き		たまご,ひじき,ツナ	にんじん,しいたけ,小松菜	ぬちまーす,しょうゆ
		大豆とカエリのごまがらめ	でん粉,サラダ油,白ごま,水あめ,三温糖	大豆,カエリ		しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 90.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 777 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 20 g	炭水化物 111.3 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
		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 (金)	牛乳		牛乳		
	ミートスパゲティー	スパゲティ, サラダ油	牛ひき肉, 豚ひき肉, 豚レバー	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, トマト, マッシュルーム, にんにく	料理酒, ぬちまーす, こしょう, ケチャップ, トマトピューレー, ウスターソース
	ごぼうサラダ	白ごま, アーモンド, マヨネーズ, 三温糖		ごぼう, きゅうり, にんじん	特濃酢, ぬちまーす, しょうゆ
	かぼちゃマフィン	無塩バター, 三温糖, 小麦粉	たまご, 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 658 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 31.4 g	炭水化物 71.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 757 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 36.3 g	炭水化物 82.6 g
27 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ, 麦			
	冬瓜ともすくの生姜スープ		もすく, 鶏肉	とうがん, こねぎ, しょうが	ぬちまーす, しょうゆ, 鶏ガラ
	よだれ鶏	三温糖, ごま油, 白ごま	鶏肉	長ねぎ, にんにく	ぬちまーす, 料理酒, しょうゆ, 穀物酢, みりん
	ちりめん入りナムル	三温糖, ごま油	ちりめん	小松菜, もやし, にんじん	しょうゆ, 特濃酢
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 520 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 12 g	炭水化物 73 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 655 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 12.9 g	炭水化物 100.6 g	
28 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ, あわ			
	きのこのすまし汁		豆腐	えのき, しめじ, しいたけ, ほうれん草, 長ねぎ	しょうゆ, ぬちまーす, 花かつお
	ナスと豚肉のみそ炒め	白ごま, サラダ油	豚肉, 赤みそ	なす, 玉ねぎ, にんじん, いんげん	みりん, 料理酒
	きゅうりの酢の物	三温糖	わかめ	きゅうり, 角切大根	特濃酢, しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 599 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 22.8 g	炭水化物 74.6 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 762 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 26.1 g	炭水化物 102.9 g	
29 (水)	牛乳		牛乳		
	オムライス	こめ, サラダ油, バター	鶏肉, たまご	にんじん, 玉ねぎ, グリーンピース, マッシュルーム	料理酒, ぬちまーす, こしょう, チキンコンソメ, ケチャップ, デミグラスソース
	あさりと野菜のスープ	じゃがいも	あさり	玉ねぎ, にんじん, いんげん, セロリ	鶏ガラ, ぬちまーす, こしょう, チキンコンソメ
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	フルーツカクテル缶	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 644 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 86.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 814 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 22.8 g	炭水化物 116.8 g
30 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ, 麦			
	春雨スープ	はるさめ	かに風味かまぼこ, わかめ	にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草, きくらげ	鶏ガラ, ぬちまーす, しょうゆ
	八宝菜	ごま油, でん粉, サラダ油	豚肉, えび, イカ	はくさい, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, きぬさや, しょうが	オイスターソース, 料理酒, 鶏ガラ, しょうゆ, こしょう
	茎わかめの中華和え	三温糖, 白ごま, ごま油	茎わかめ, 無添加ハム	だいこん	しょうゆ, 特濃酢
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 511 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 12.2 g	炭水化物 78.6 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 655 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 13.3 g	炭水化物 107.6 g	
31 (金)	牛乳		牛乳		
	クファージュシー	こめ	豚肉, かまぼこ, ひじき	にんじん, こねぎ	しょうゆ, 料理酒, みりん, 花かつお
	へちまのみそ汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	へちま, にんじん	花かつお
	イカ天ぷら	小麦粉, でん粉, サラダ油	イカ, たまご		ぬちまーす, 花かつお
	シークワーサーゼリー	グラニュー糖	ゼラチン	シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 771 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 23.5 g	炭水化物 110.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 808 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 26.6 g	炭水化物 110.6 g	