6月 給食だより

うるま市給食センター　第二調理場
TEL: 973-1112　FAX: 973-1303

今月の栄養目標

骨や歯を丈夫にする食品を知ろう

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 (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登校しましょう。

★給食では、「㈱ぬちまーす」さんより「ぬちまーす」を、「龍華」さんより「ラード」を寄贈していただいて使用しています。
★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。

6月4日(がつよっか)～10日(とおか)は歯(は)と口(くち)の健康週間(けんこうしゅうかん)です！

よく噛むことは、むし歯になりにくい丈夫な歯を作ります。6/4～10の期間にカミカミ献立を提供します。カミカミメニューには、がありますので、探してみてね♪

1食当たりの栄養価　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

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
3日(月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	春雨スープ	春雨　ごま油　でん粉		白菜　人参　きくらげ　ねぎ　えのき	花かつお　チキンブイヨン（鶏）　薄口醤油（小麦・大豆）　ぬちまーす	
	豚丼（具） ごはんの上にのせて食べてね♪	こめ油　三温糖　でん粉	豚肉	にんにく　人参　玉ねぎ　たけのこ　こんにゃく　小松菜	醤油（小麦・大豆）　みりん　オイスターソース　ポークブイヨン（鶏・豚）　ぬちまーす	
	ごまなしミニフィッシュ	ごまなしミニフィッシュ（アレルゲンなし）				
	一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　512 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質　11 g	炭水化物 76.6 g	
4日(火)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米　砂糖	わかめ		塩	
	きのこのみそ汁		油揚げ（大豆）　赤みそ（大豆）　白みそ（大豆）	しめじ　えのき　しいたけ　冬瓜　ねぎ	花かつお	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	タマナーチャンプルー	こめ油	ちくわ（大豆）　厚揚げ（大豆）　豚肉	キャベツ　もやし　玉ねぎ　人参　にら	醤油（小麦・大豆）　ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　552 kcal	たんぱく質 23 g	脂質　18.1 g	炭水化物 72.3 g	
5日(水)	牛乳		牛乳			
	玄米ごはん	米　玄米				
	カミカミカレー	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　そぼろ大豆　白花豆　白いんげん豆　脱脂粉乳	にんにく　人参　玉ねぎ　れんこん　いんげん　あお豆（大豆）　かぼちゃ　しょうが	カレールウ（小麦・牛・鶏・大豆）　カレー粉　チャツネ（りんご）　ウスターソース　ぬちまーす　ポークブイヨン（鶏・豚）	
	くるま麸のナゲット		くるま麸のナゲット（小麦・鶏・大豆）			
	フルーツカクテル	カクテルゼリー（大豆・もも・りんご）		みかん　パイン　黄桃　シークァーサー果汁		
	一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　659 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質　15.4 g	炭水化物 103.5 g	

	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
	6日 (木) 田場小 5年 欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		あさりとわかめのスープ	でん粉　ごま油	絹ごし豆腐（大豆）　あさり　わかめ	人参　長ねぎ　しめじ	チキンブイヨン（鶏）　花かつお　薄口醤油（小麦・大豆）　ぬちまーす　こしょう	
		ごぼう入りチンジャオロース	ごま油　でん粉　こめ油	豚肉	しょうが　ごぼう　ピーマン　赤ピーマン　人参　たけのこ　木くらげ　にんにく	醤油（小麦・大豆）　みりん　酒　ぬちまーす　オイスターソース	
		肉団子		肉団子（大豆・鶏・豚）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　531 kcal	たんぱく質 22.3　g	脂質　13.3　g	炭水化物 79　g	
	7日 (金) 田場小 5年 欠食	牛乳		牛乳			
		あげぱん	コッペパン（小麦・乳・大豆）　サラダ油　アーモンド　三温糖　粉末黒糖	きな粉（大豆）　脱脂粉乳			揚げ①
		きのことベーコンのスープ	じゃがいも　押麦　オリーブ油	ベーコン（豚）	えのき　人参　玉ねぎ　セロリー　パセリ	醤油（小麦・大豆）　酒　ぬちまーす　こしょう　ポークブイヨン（鶏・豚）　豚骨	
		3色野菜ソテー	こめ油	豚肉	アスパラ　コーン　赤パプリカ　玉ねぎ　しめじ	醤油（小麦・大豆）　ぬちまーす　こしょう	
		チーズ		ベビーチーズ（乳）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　597 kcal	たんぱく質 24.6　g	脂質　22.9　g	炭水化物 71.7　g	
グングワチグニチこんだて	10日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		シカムドゥチ		豚肉　白かまぼこ	冬瓜　こんにゃく　しいたけ　ねぎ　しょうが	醤油（小麦・大豆）　酒　ぬちまーす　花かつお　ポークブイヨン（鶏・豚）	
		国産野菜かき揚げ	国産野菜かき揚げ（大豆・小麦）				
		クーブイリチー	こめ油	豚肉　昆布　白かまぼこ	切干大根　しいたけ　こんにゃく　人参	醤油（小麦・大豆）　みりん　ぬちまーす　花かつお	
		あまがし	あまがし（アレルゲンなし）				
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　542 kcal	たんぱく質 22.6　g	脂質　10.5　g	炭水化物 93.9　g	
	11日 (火)	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	玉ねぎ　人参　しめじ　ピーマン　マッシュルーム　にんにく　トマト	トマトソース（大豆）　トマトピューレ　ケチャップ　ウスターソース　白ワイン　ポークブイヨン（鶏・豚）　ぬちまーす	
		鶏肉のシークァーサー焼き	三温糖	鶏肉	シークァーサー果汁	醤油（小麦・大豆）　みりん	
		ブロッコリーサラダ		ささみチャンク（鶏）	ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり　人参　コーン	コーンクリーミードレッシング（アレルゲンなし）　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　435 kcal	たんぱく質 22.1　g	脂質　20.6　g	炭水化物 39.4　g	
	12日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずくのみそ汁		もずく　高野豆腐（大豆）　赤みそ（大豆）　白みそ（大豆）	大根　人参　長ねぎ	花かつお	
		厚揚げのそぼろあんかけ	三温糖　でん粉	厚揚げ（大豆）　豚肉	玉ねぎ　ねぎ　しょうが	醤油（小麦・大豆）　みりん　花かつお	
		パパイヤイリチー	こめ油	ちきあぎ（大豆）　ツナフレーク	パパイヤ　玉ねぎ　人参　にら　木くらげ	醤油（小麦・大豆）　みりん　ぬちまーす　こしょう	
		くだもの			甘夏（予定）		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　546 kcal	たんぱく質 22.6　g	脂質　14.6　g	炭水化物 78.5　g	

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

	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
	13日 (木)	牛乳		牛乳			揚げ② 小麦 乳 大豆
		ごはん	米				
		コーンと卵の中華スープ	でん粉	鶏肉　絹ごし豆腐（大豆）　卵	クリームコーン　コーン　玉ねぎ	薄口醤油（小麦・大豆）　酒　豚骨　チキンブイヨン（鶏）　ぬちまーす	
		春巻き	サラダ油	春巻き（小麦・大豆・豚肉）			
		豚キムチ炒め	ごま油　こめ油　でん粉	豚肉　厚揚げ（大豆）	にんにく　しょうが　白菜キムチ（小麦・りんご・大豆・さば）　もやし　人参　玉ねぎ　キャベツ　木くらげ	醤油（小麦・大豆）　みりん　酒　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　733 kcal	たんぱく質　28　g	脂質　29.5　g	炭水化物　84.8　g	
	14日 (金)	牛乳		牛乳			
		青菜ごはん	米　麦　こめ油　ごま　ごま油	豚肉　油揚げ（大豆）　糸けずり	人参　小松菜　しめじ	ぬちまーす　酒　醤油（小麦・大豆）　薄口醤油（小麦・大豆）　ポークブイヨン（鶏・豚）　花かつお	
		ごまじゃこ和え	ごま　三温糖　ごま油	チリメン	キャベツ　人参　大根　きゅうり　コーン	醤油（小麦・大豆）　酢（小麦）　ぬちまーす	
		さばのねぎソースかけ	三温糖　ごま油	さば	長ねぎ　にんにく　しょうが	醤油（小麦・大豆）	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　684 kcal	たんぱく質 28.9　g	脂質　31.8　g	炭水化物　65.3　g	
	17日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米　麦				
		コンソメスープ		鶏肉	玉ねぎ　人参　セロリー　ほうれん草　コーン　しめじ	醤油（小麦・大豆）　チキンブイヨン（鶏）　ぬちまーす　こしょう　豚骨	
		タコライス（タコミート）	三温糖	牛肉　豚肉　豚レバー　そぼろ大豆	玉ねぎ　ピーマン　にんにく　しょうが	ケチャップ　チリソース　チリパウダー　赤ワイン　ウスターソース　ぬちまーす	
		タコライス(ボイル野菜)			キャベツ		
		スライスチーズ		チーズ（乳）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　683 kcal	たんぱく質 30.6　g	脂質　24.4　g	炭水化物　82.1　g	
	18日 (火)	牛乳		牛乳			
		五目ラーメン（麺）	中華めん（小麦・大豆）				
		五目ラーメン（汁）	こめ油　ごま油	豚肉　なると	コーン　もやし　人参　木くらげ　しいたけ　長ねぎ　にんにく　生姜	醤油（小麦・大豆）　ぬちまーす　酒　みりん　ポークブイヨン（鶏・豚）　花かつお　豚骨	
		厚揚げと青菜の炒めもの	ごま油　でん粉	厚揚げ（大豆）　豚肉	小松菜　キャベツ　人参　玉ねぎ　しょうが　にんにく	酒　醤油（小麦・大豆）　みりん　ぬちまーす	
		くだもの			りんご（予定）		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　524 kcal	たんぱく質　25　g	脂質　17.2　g	炭水化物　65.1　g	
食育の日こんだて	19日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ③ 小麦 乳 大豆 豚肉
		深川めし	米　こめ油	あさり　ちきあぎ（大豆）　ひじき	しょうが　人参　ごぼう　しいたけ　ねぎ	酒　薄口醤油（小麦・大豆）　みりん　ぬちまーす　花かつお　ポークブイヨン（鶏・豚）	
		磯香和え	三温糖	のり　糸けずり　ちくわ	キャベツ　もやし　ほうれん草　人参	薄口醤油（小麦・大豆）　酢（小麦）　ぬちまーす	
		ハムゴーヤー巻き	サラダ油	ハムゴーヤー巻き（豚・大豆・乳・小麦）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　583 kcal	たんぱく質 24.7　g	脂質　16.8　g	炭水化物　80.3　g	
琉球料理の日こんだて	20日 (木)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		イナムドゥチ		豚肉　黄かまぼこ（大豆）（卵抜き）　厚揚げ（大豆）　甘口白みそ（大豆）	しいたけ　こんにゃく	豚骨　花かつお	
		魚の黒糖生姜焼き	粉末黒糖　はちみつ	さば	生姜	醤油（小麦・大豆）　みりん　酒	
		切干と野菜の炒めもの	こめ油	ツナ　ちきあぎ（大豆）	切干大根　人参　キャベツ　もやし　小松菜	醤油（小麦・大豆）　みりん　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　782 kcal	たんぱく質 37.6　g	脂質　32　g	炭水化物　81　g	

	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
慰霊の日こんだて	**21日** **(金)**	牛乳		牛乳			
		カンダバージューシー	米	豚肉　ツナ	大根　人参　カンダバー	酒　花かつお　ポークブイヨン（鶏・豚）　薄口醤油（小麦・大豆）　ぬちまーす　みりん	
		シブインブシー	でん粉　こめ油	豚肉　そぼろ大豆　厚揚げ（大豆）	冬瓜　人参　玉ねぎ　小松菜　あお豆（大豆）　しいたけ　にんにく　生姜	花かつお　ぬちまーす　ポークブイヨン（鶏・豚）　酒　醤油（小麦・大豆）　みりん	
		焼きいも	さつまいも				
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　473 kcal	たんぱく質 20.9　g	脂質　12.5　g	炭水化物 66.6　g	
	24日 **(月)**	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉じゃが	じゃがいも　三温糖　こめ油	豚肉	にんにく　生姜　人参　玉ねぎ　しいたけ　いんげん　こんにゃく	醤油（小麦・大豆）　みりん　酒　ぬちまーす　花かつお　ポークブイヨン（鶏・豚）	
		納豆みそ	三温糖　こめ油	納豆（大豆）　豚肉　赤みそ（大豆）　白みそ（大豆）　糸けずり	ねぎ　生姜	みりん	
		焼きのり		のり			
		五目厚焼き卵	もずく入り五目厚焼き卵（卵・大豆）				
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　614 kcal	たんぱく質 25.6　g	脂質　16.3　g	炭水化物 89.2　g	
	25日 **(火)**	牛乳		牛乳			
		バーガーパン	バーガーパン（小麦・乳・大豆）				
		オートミールスープ	じゃがいも　オートミール　こめ油	鶏肉　ベーコン（豚）　白花豆　白いんげん豆　豆乳（大豆）	玉ねぎ　人参　セロリー　パセリ	豚骨　チキンブイヨン（鶏）　ぬちまーす　こしょう	
		ハンバーグのソースがけ	三温糖	国産ミートハンバーグ（豚・鶏・大豆）	玉ねぎ　スイートピクルス　マッシュルーム	ケチャップ　ウスターソース　デミグラスソース（小麦・鶏）	
		インゲンのソテー	こめ油	豚肉	いんげん　人参　エリンギ　玉ねぎ　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ　605 kcal	たんぱく質 27.7　g	脂質　19.3　g	炭水化物 78.8　g	
	26日 **(水)** 具志川小5年欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		アーサ汁		アーサ　絹ごし豆腐（大豆）	えのき　冬瓜　ねぎ	花かつお　醤油（小麦・大豆）　薄口醤油（小麦・大豆）ぬちまーす	
		うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら　こめ油				
		ゴーヤーのみそきんぴら炒め	ごま油　ごま　三温糖	豚肉　赤みそ（大豆）	ゴーヤー　人参　玉ねぎ	みりん　酒　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　596 kcal	たんぱく質 18　g	脂質　16.7　g	炭水化物 89.7　g	
	27日 **(木)** 具志川小5年欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		麻婆へちま	三温糖　ごま油　こめ油　でん粉	豆腐（大豆）　豚肉　そぼろ大豆　赤みそ（大豆）	へちま　たけのこ　木くらげ　しいたけ　にんにく　生姜　人参　にら　玉ねぎ	トウバンジャン（大豆）　テンメンジャン（大豆・小麦）　醤油（小麦・大豆）　ポークブイヨン（鶏・豚）　ぬちまーす	
		国産豚肉の餃子		ぎょうざ（小麦・豚・大豆）			
		バンウースー	春雨　ごま　三温糖　ごま油	ハム（豚・大豆）	もやし　きゅうり　人参	醤油（小麦・大豆）　酢（小麦）　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　622 kcal	たんぱく質 22.3　g	脂質　18.9　g	炭水化物 88.5　g	
	28日 **(金)** 具志川小5年欠食	牛乳		牛乳			
		白ごまタンタンうどん	うどん（小麦）　ごま　ごま油　こめ油	鶏肉　ちくわ　油揚げ（大豆）　白みそ（大豆）　麦みそ（大豆）　豆乳（大豆）	人参　白菜　小松菜　長ねぎ　しいたけ　生姜	醤油（小麦・大豆）　ぬちまーす　花かつお　チキンブイヨン（鶏）	揚げ④ 小麦 乳 大豆 豚肉
		キビナゴの南蛮漬け	小麦粉　でん粉　サラダ油　三温糖	きびなご	長ねぎ　しょうが　赤ピーマン　黄ピーマン	醤油（小麦・大豆）　酢（小麦）　七味唐辛子（ごま）　花かつお	
		茎わかめの酢の物	ごま　三温糖　ごま油	茎わかめ　ささみチャンク（鶏）	きゅうり　もやし　人参　シークァーサー果汁	薄口醤油（小麦・大豆）　酢（小麦）　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　409 kcal	たんぱく質 24.4　g	脂質　17　g	炭水化物 38.2　g	