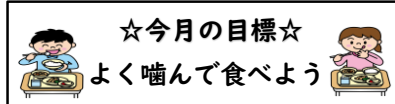


令和6年度 6月給食だより



☆今月の目標☆

よく噛んで食べよう

与勝調理場

TEL 978-3522

FAX 978-3555

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人は、あまりいないかもしれません。ですが、食べものの形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に食べるために、以下のことに気をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる



アレルギー表示について

◎献立名の黒丸（●）は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

（ ）内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む和え物（サラダ・フルーツ和えを含む）・炒め物・煮物（カレー・シチュー・麺類を含む）・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー（4品目）		たまご・乳・えび・かに
表示義務（7品目）	たまご・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	

★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。

※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、「（株）ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しております。

★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。

1食に必要な栄養量	エネルギー	548Kcal	たんぱく	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------	-------	---------	------	-------	----	-------	------	-------

★令和6年度も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）

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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (土)	あーさじゅーしー	米 麦 ごま油(ごま)	ツナ(大豆) あーさ油揚げ(大豆)	人参 たけのこ	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす	
	厚揚げの野菜そばろあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 たけのこ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす	
	ビーフンサラダ	ビーフン 三温糖 たまごなしマヨネーズ(大豆)	ハム(豚・大豆)	きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) ミツカン酢(小麦) ぬちまーす	
与勝第二中 3 (月)	麦ごはん	米 麦				
	●キーマカレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン プルーンピューレ	おろしにんにく 赤ワイン カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 マドラスカレー(小麦・乳・ごま・大豆・牛・鶏・豚・りんご) ウスターソース ぬちまーす チャツネ(りんご) ポークブイオン(鶏・豚)	
	くがにゆでたまご		くがにたまご			
	シークワサーサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご) シークワサー果汁 ぬちまーす こしょう	

	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		
カミカミ献立	カミカミ 4 (火)	カミカミごはん	米 押麦 もちきび 丸麦 黒米 赤米				
		ひみこのみそ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 ごぼう 小松菜	花かつお	
		さばの照り焼き	三温糖 水あめ	さば		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん	
		はがーいぜ！和え	ごま 三温糖	さきいか	冬瓜 きゅうり 人参 あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
	5 (水)	しら よー う め ゆん	麺 汁	ラーメン(小麦・大豆)			
		紅芋スティック	紅芋 三温糖 アーモンド	豚肉 わかめ なんと(大豆)	人参 キャベツ もやし 長ねぎ たけのこ きくらげ コーン にんにく 生姜	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 花かつお チキンブイヨン(鶏)	揚げ油①
		パンパンジーサラダ	練りごま ごま 三温糖	鶏ささみ みそ(大豆)	きゅうり 人参 大根	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	6 (木)	小さい粒の力ごはん	米 麦 こめ油	鶏肉 大豆 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 ねぎ たけのこ 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
		利休汁	練りごま	みそ(大豆)	冬瓜 人参 えのき 小松菜 こんにゃく	花かつお	
		厚焼きたまご		厚焼きたまご(たまご・小麦・大豆)			
		マスカットゼリー	マスカットゼリー				
	7 (金)	全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)				
		ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ 冬瓜 ブロッコリー	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	
		魚のマスタード焼き	ノンエッグマヨネーズ	ホキ	玉ねぎ コーン パセリ	マスタード シママース こしょう	
		くだもの			りんご(予定)		
	8 (土)	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) みりん こめ油	豚肉 なんと 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 椎茸	おろし生姜 醤油(大豆・小麦) かつお節 ぬちまーす	
		まぐろのぬちまーす焼き		まぐろ		ぬちまーす 酒	
		ワカメと野菜の和え物	三温糖	わかめ ツナ缶(大豆)	人参 もやし ブロッコリー	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
グン(旧歴5月5日)チグニチ献立	10 (月)	ごはん	米				
		ヌンクーグワ	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 昆布	大根 人参 こんにゃく 小松菜 椎茸	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		焼きししやも		子持ちししやも			
		納豆みそ	三温糖 こめ油	納豆(大豆) 豚肉 みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
	11 (火)	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ キャベツ 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 ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ポークブイヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
		チキンのバジル焼き	三温糖	鶏肉	バジル	おろしにんにく 白ワイン 醤油(小麦・大豆)	
		かぼちゃとさつまいものサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 焼きいも ペースト		かぼちゃ レーズン きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす	
	12 (水)	五目そばろごはん	米 麦 こめ油	豚ひき肉 ひじき 油揚げ(大豆) 大豆	人参 ごぼう あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)	
		厚揚げのおろしかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	大根 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお	
		野菜のごま和え	ごま 練りごま 三温糖	鶏ささみ	ブロッコリー もやし 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	

	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		
	13 (木)	黒糖パン	黒糖パン(乳・小麦・大豆)				
		●さわやかおまめのすうぶ(乳)	じゃがいも 押麦 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆 加工乳 青大豆	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ	おろしにんにく 白ワイン チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
		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	
		くだもの			オレンジ(予定)		
	14 (金)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		冬瓜のすまし汁 		豆腐(大豆) わかめ	冬瓜 えのき 人参	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
		鯖のレモンみそソースかけ	三温糖	さば みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 酒 レモン果汁	
		もやしとニラ炒め	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	もやし 玉ねぎ 人参 にら	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	15 (土)	麦ごはん	米 麦				
		鶏肉の胡麻のみそ焼き	三温糖 ごま	鶏肉 みそ(大豆)		おろし生姜 酒 醤油(大豆・小麦)	
		じゃがいもとインゲンの炒め物	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚)	人参 いんげん	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす	
		沢煮椀	かたくり粉	鶏肉	人参 ごぼう たけのこ えのき	醤油(大豆・小麦) みりん かつお節 ぬちまーす	
	17 (月)	なかよしパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)				
		●豚肉と豆の煮込み(乳)	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 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 ぬちまーす チキン ブイヨン(鶏)	
		パパイヤとツナのサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参 コーン	フレンチクリーミィ シークワーサー果汁 ぬちまーす	
		手作りりんごジャム	三温糖 コーンスターチ		りんご リンゴピューレ	レモン果汁	
	18 (火)	ごはん	米				
		春雨スープ	はるさめ	鶏肉	コーン 人参 椎茸 小松菜	醤油(大豆・小麦) ポークブイヨン (鶏・豚) 花かつお ぬちまーす	
		春巻き	春巻き(小麦・大豆・豚)				揚げ油②
		ごぼうのチンジャオロース	ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	豚肉	ごぼう ピーマン 赤 ピーマン 人参 竹の子 きくらげ	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 こしょう	
●食育の日●	19 (水)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		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	
		魚の生姜焼き	三温糖 はちみつ	さわら		おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん 酒	
		●ふーイリチー(たまご)	ふ(小麦) こめ油	たまご 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 からしな	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	20 (木)	おべんとうの日 					
慰霊の日献立	21 (金)	カンダバージュージー	米 麦 こめ油	豚肉 ツナ もずく	カンダバ 玉ねぎ 人参	花かつお ポークブイヨン (鶏・豚) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		焼き芋	さつまいも				
		タマナーチャンプルー	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	キャベツ もやし 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		パイン缶			パイン		

	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		
	22 (土)	なすミートスパゲッティー	スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム	酒 おろしにんにく ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) ぬちまーす	
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ 三温糖 たまごなしマヨネーズ (大豆)		きゅうり 人参	ぬちまーす	
		もずく入りコーンスープ		もずく 鶏肉	コーン 人参 玉ねぎ えのき 長ねぎ	かつお節 チキンブイヨン (鶏) 醤油 (大豆・小麦) ぬちまーす	
	24 (月)	ごま担々うどん	うどん (小麦) 練りごま ごま 三温糖 こめ油	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ (大豆) 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 (鶏・豚)	
		ミニ肉まん		ひとくち肉まん (小麦・豚・大豆・ごま)			
		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)	
		豆乳パンナコッタ	豆乳パンナコッタ (大豆・りんご)				
	25 (火)	ごはん	米				揚げ油③ 小麦・大豆 豚
		きのこのみそ汁		油揚げ (大豆) みそ (大豆)	しめじ えのき 冬瓜 人参 小松菜	花かつお	
		きびなごの磯辺揚げ	小麦粉 かたくり粉	きびなご 青のり		ぬちまーす こしょう	
		野菜のそぼろ炒め	こめ油	豚ひき肉	キャベツ ごぼう 玉ねぎ 人参 あお豆 (大豆)	おろしにんにく 醤油 (大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
	26 (水)	コーンピラフ	米 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム コーン	ポークブイヨン (鶏・豚) 醤油 (大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
		ジュリエヌスープ	じゃがいも	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	
		国産野菜のカップグラタン	5種の国産野菜グラタン (大豆)				
		くだもの			シードレス (予定)		
	27 (木)	紅芋パン	紅芋パン (小麦・乳・大豆)				
		ABCスープ	じゃがいも ABCマカロニ (小麦) こめ油	ベーコン (豚) 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 醤油 (大豆・小麦) チキンブイヨン (鶏) ぬちまーす こしょう	
		チーズオムレツ		チーズオムレツ (たまご・乳・小麦・大豆)			
		カシューナッツのマスタードサラダ	カシューナッツ 三温糖 オリーブ油	ハム (豚・大豆)	人参 大根 きゅうり ブロッコリー	マスタード シークワーサー果汁 フレンチクリーミィ 醤油 (大豆・小麦)	
	28 (金)	麦ごはん	米 麦				
		マーボーへちま 	ごま油 (ごま) かたくり粉 こめ油	豆腐 (大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー みそ (大豆) 大豆	へちま 人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 椎茸	おろしにんにく おろし生姜 酒 醤油 (大豆・小麦) テンメシジャン (小麦・大豆・ごま) ケチャップ ぬちまーす オイスターソース (大豆) ポークブイヨン (鶏・豚) トウバンジャン	
		ひじきしゅうまい	ひじき焼売 (小麦・豚肉・鶏肉・大豆)				
		きゅうりとたくあんのごま和え	ごま 三温糖 ごま油 (ごま)		きゅうり もやし 人参 コーン 千切りたくあん	醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	29 (土)	もちきびごはん	米 もちきび				
		豚肉と豆腐の煮物	こめ油 三温糖	豚肉 豆腐 (大豆) 厚揚げ (大豆)	白菜 いんげん 人参 玉ねぎ えのき 椎茸 こんにゃく	醤油 (大豆・小麦) 酒 ぬちまーす かつお節 みりん	
		ちくわのごまマヨ焼き	ごま たまごなしマヨネーズ (大豆)	ちくわ		醤油 (大豆・小麦)	
		くだもの			バナナ (予定)		