



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

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。

食育とは…

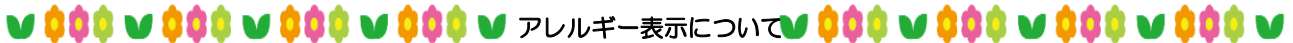
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができる人間を育てること

6/4～6/10
歯と口の
健康週間

☆カミカミ食材を使用した
給食を提供します☆

○6/4(火)かみかみ丼
○6/5(水)ゴマ菓子



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	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		
3 (月)	牛乳		牛乳			
	キャロットピラフ	こめ		玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース	チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆)、 ぬちまーす、鶏ガラ	
	5種の豆スープ		レンズ豆、大豆、 ミックスビーンズ	玉ねぎ、にんじん	チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆)、 ぬちまーす、鶏ガラ	
	魚のトマトチーズ焼き	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	すけとうだら、 チーズ(乳)	トマト、パセリ	ぬちまーす、こしょう	
	ごぼうサラダ	白ごま、アーモンド、 マヨネーズ(卵・大豆・ りんご)、三温糖		ごぼう、きゅうり、 にんじん	特濃酢(小麦)、ぬちまーす、 しょうゆ(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 656 kcal	たんぱく質 38.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 68.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 680 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 25.9 g	炭水化物 80.2 g	
4 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ、押し麦				
	かみかみ丼(具)	白ごま、サラダ油 (大豆)、三温糖	豚肉、赤みそ(大豆)	にんじん、ピーマン、 ごぼう、こんにゃく、 きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦)、 料理酒、豆板醤	
	里芋のみそ汁	里芋	赤みそ(大豆)、 白みそ(大豆)	にんじん、さんとうさい、 しいたけ	花かつお	揚げ油①
	大学紅芋	紅いも、三温糖、サラダ油 (大豆)、水あめ、黒ごま			みりん、しょうゆ(大豆・小麦)、 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 707 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 19.9 g	炭水化物 84.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 862 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 114.6 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	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		
	5 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		アーサと卵のスープ		アーサ,たまご	玉ねぎ,にんじん,えのき	鶏ガラ,ぬちまーす,こしょう しょうゆ(大豆・小麦)	
		中華風野菜炒め	じゃがいも,でん粉, サラダ油(大豆)	豚肉	はくさい,もやし, 赤パプリカ,きくらげ	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), オイスターソース (大豆・小麦),ぬちまーす, こしょう	
		ごま菓子	コーンフレーク,黒ごま, 白ごま,アーモンド, 無塩バター(乳), マシュマロ(ゼラチン)				
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 607 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 85.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 770 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 21.1 g	炭水化物 115.6 g	
	6 (木)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン (小麦,乳,大豆)				
		ライスチャウダー	押しむぎ,じゃがいも, 小麦粉,無塩バター (乳)	あさり	にんじん,玉ねぎ,パセリ, セロリ,しめじ	カレー粉,鶏ガラ, ぬちまーす,こしょう	
		ポークビーンズ	じゃがいも,三温糖, サラダ油(大豆)	豚肉,大豆,金時豆	にんじん,玉ねぎ,セロリ, ピーマン,マッシュルーム	ケチャップ, トマトピューレー, ウスターソース(りんご・ 大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
		コールスロー	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご),三温糖	チーズ(乳)	キャベツ, スイートコーン,にんじん	穀物酢(小麦),ぬちまーす, こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 691 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 25.3 g	炭水化物 89.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 774 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 29.1 g	炭水化物 104.5 g	
ユッカヌヒーによせて	7 (金)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		もずくのみそ汁		もずく,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	にんじん,こねぎ	花かつお	
		ゴーヤーチャンプルー	サラダ油(大豆)	豆腐(大豆),豚肉, たまご,ちきあぎ(大豆)	ゴーヤー,にんじん,もやし	料理酒,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦), こしょう	
		ちんびん	小麦粉,黒糖, サラダ油(大豆)	脱脂粉乳(乳)		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 626 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 16.8 g	炭水化物 91 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 791 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 122.6 g	
グングワチグーニチ献立	10 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		シカムドゥチ	サラダ油(大豆)	豚肉,かまぼこ(大豆)	しいたけ,とうがん, こんにゃく,しょうが, こねぎ	料理酒, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお	
		千切りイリチー	三温糖,サラダ油 (大豆)	豚肉,細切昆布	にんじん,にら	料理酒,花かつお, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
		あまがし	三温糖,黒糖,押し麦	金時豆	緑豆	ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 642 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 13.8 g	炭水化物 100.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 811 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 133.7 g	
	11 (火)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		キャベツの中華スープ	白ごま,ごま油	たまご	キャベツ,にんじん,えのき	鶏ガラ,ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦),	
		ブルコギ	三温糖,ごま油, サラダ油(大豆)	豚肉	にんにく,玉ねぎ, にんじん,しめじ,にら	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦)	
		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(大豆・小麦), 特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 657 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 29.8 g	炭水化物 72.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 830 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 34.6 g	炭水化物 100.5 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	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		
	12 (水)	牛乳		牛乳			
		しあわせスイートフル	あみパン(小麦・乳・大豆),グラニュー糖,無塩バター(乳)	粉末アーモンド,たまご			
		ミネストローネ	じゃがいも	鶏肉、ベーコン(豚)	にんじん,玉ねぎ,セロリ,キャベツ	トマトピューレー,ケチャップ,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
		メンチカツ	ごちそうメンチカツ(小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、鶏肉),サラダ油(大豆)				揚げ油②
		アーモンドサラダ	アーモンド,三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	穀物酢(小麦),しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 712 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 30.9 g	炭水化物 80.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 808 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 34.8 g	炭水化物 91.4 g	
	13 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		キャベツのみそ汁		油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	キャベツ,にんじん,しいたけ	花かつお	
		さばの塩焼き		さば		ぬちまーす	
		きんぴられんこん	三温糖,黒ごま,サラダ油(大豆)	豚肉,ごま	れんこん,にんじん,こんにゃく,きぬさや	しょうゆ(大豆・小麦),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 - 670 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 24.4 g	炭水化物 75.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 821 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 26.1 g	炭水化物 103.8 g	
	17 (月)	牛乳		牛乳			
		なかよしパン	なかよしパン(乳・小麦・大豆)				
		パンプキンスープ	じゃがいも,小麦粉,サラダ油(大豆)	牛乳,生クリーム(乳),脱脂粉乳(乳)	かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ,パセリ	鶏ガラ,こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす	
		ハニーマスタードチキン	はちみつ,オリーブ油	鶏肉	にんにく	マスタード,料理酒,ぬちまーす	
		ブロッコリーソテー	サラダ油(大豆)	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	ブロッコリー,コーン,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 609 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 20.6 g	炭水化物 72 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 687 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 23.1 g	炭水化物 83.6 g	
5月 平和学習	18 (火)	牛乳		牛乳			
		ボロボロジュシー	こめ,サラダ油(大豆)	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(大豆・小麦),ぬちまーす	
		タマナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆),豚肉	キャベツ,にんじん,にら	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),	
		ウムニー	紅いも,でん粉,グラニュー糖			ぬちまーす	
		くだもの			パイン缶		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 581 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 64.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 656 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 21.9 g	炭水化物 74.9 g	
	19 (水)	牛乳		牛乳			
		深川めし	こめ,サラダ油(大豆)	あさり	にんじん,ごぼう,しいたけ,こねぎ	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
		冬瓜のみそ汁		油揚げ,わかめ,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	とうがん,にんじん,こねぎ	花かつお	揚げ油③ (小麦,大豆,乳,牛,豚,鶏)
		きびなごフライ	サラダ油(大豆)	きびなごフライ(小麦)			
		磯香和え	三温糖	糸けずり,のり	はくさい,にんじん,切り干し大根	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 612 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 21.3 g	炭水化物 77 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 778 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.3 g	炭水化物 105.9 g	
五月 ウマチー 献立	20 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		ソーメン汁	そうめん(小麦)		しいたけ,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお,ぬちまーす	
		ゴーヤーウブサー	三温糖,サラダ油(大豆)	豚肉,厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆)	ゴーヤー,にんじん,とうがん	料理酒,花かつお	
		もずくの酢の物	三温糖	もずく	きゅうり	穀物酢(大豆),しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 609 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 18.5 g	炭水化物 84.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 759 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 115.1 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	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		
	21 (金)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		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(大豆・小麦),鶏ガラ	
		回鍋肉	三温糖,でん粉, サラダ油(大豆)	豚肉,赤みそ(大豆)	キャベツ,長ねぎ, ピーマン,赤パプリカ, しいたけ,にんにく	料理酒,みりん,しょうゆ (大豆・小麦),豆板醤, ぬちまーす,こしょう	
		パパイヤの中華和え	はるさめ,三温糖,白ごま, ごま油	ツナ	きゅうり,パパイヤ, にんじん	穀物酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 581 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 17.4 g	炭水化物 81.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 736 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 19.6 g	炭水化物 111 g	
	24 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		利休汁	里芋,ねりごま	豆腐(大豆), 白みそ(大豆)	にんじん,だいこん, こんにゃく,しめじ	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
		五目卵焼き		たまご,豆腐(大豆), ツナ	にんじん,しいたけ,小松菜	ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		ひじき炒め	サラダ油(大豆)	大豆,乾ひじき, ちきあぎ(大豆)	キャベツ,にんじん	花かつお,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 637 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 73.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 810 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 27.1 g	炭水化物 100.8 g	
	25 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		サンラータン	でん粉	たまご	ほうれん草,たけのこ, にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒,オイスターソー ス(小麦・大豆),ぬちまーす, 穀物酢(大豆),こしょう	
		麻婆冬瓜	でん粉,ごま油, サラダ油(大豆)	豚肉,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆)	とうがん,にんじん,玉ねぎ, たけのこ,長ねぎ,あお豆, 角切大根,しいたけ,きくらげ, にんにく,しょうが,	しょうゆ(大豆・小麦),みりん, 料理酒,コチュジャン	
		牛乳寒天	グラニュー糖	牛乳,寒天	みかん缶		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 642 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 96.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 812 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 19.7 g	炭水化物 129.8 g	
	26 (水)	牛乳		牛乳			
		ソーキそば	沖縄そば(小麦)	豚肉,かまぼこ(大豆)	こねぎ,しょうが	しょうゆ(小麦・大豆), みりん,料理酒,花かつお, ぬちまーす,	
		テークニイリチー	サラダ油(大豆), 三温糖	豚肉,細切昆布	だいこん,にんじん,にら	料理酒,花かつお,ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦),	
		くだもの			りんご		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 495 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 66.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 570 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 17.4 g	炭水化物 77.3 g	
	27 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		ハヤシライス	サラダ油(大豆), でん粉	牛肉	にんにく,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム	赤ワイン,トマトピューレー,鶏ガラ ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉), ウスターソース,ケチャップ, ぬちまーす,こしょう	
		ABCマカロニスープ	でん粉, サラダ油(大豆), ABCマカロニ(小麦)	鶏肉	マッシュルーム,にんじん, 玉ねぎ,セロリ,小松菜	料理酒,チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆), しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ	
		シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,にんじん, きゅうり,コーン	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(大豆),ぬちまーす シークワサー果汁,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 588 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 18.1 g	炭水化物 82.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 754 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 20.3 g	炭水化物 112.3 g	
津 堅 校 創 立 記 念 に よ せ て	28 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	こめ,黒米				
		なかみ汁	こんにゃく	豚肉,なかみ	こんにゃく,しょうが, こねぎ,しいたけ	料理酒,花かつお,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦),豚骨	
		クープイリチー	三温糖, サラダ油(大豆)	豚肉,細切昆布, ちきあぎ(大豆)	切り干し大根,にんじん, こんにゃく	料理酒,花かつお,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦),	
		ミミガーの酢みそ和え	三温糖, ピーナッツバター (落花生,大豆)	ミミガー, 白みそ(大豆)	きゅうり,もやし	特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 551 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 15.8 g	炭水化物 75.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 695 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 17.2 g	炭水化物 103.6 g	