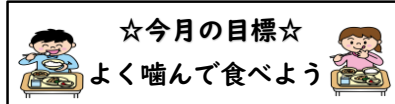


令和6年度 6月給食だより



☆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	

★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、献立表が届けましたら、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、「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食当たりの栄養価（小学校）基準値	エネルギー	650kcal	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	830kcal	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 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		
与勝第二中 欠食	牛乳		牛乳			
	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 ブロッコリー	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) ポークブイヨ 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	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 746 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 31.6 g	炭水化物 88.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 884 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 35.2 g	炭水化物 111.2 g	
カミカミ 献立	牛乳		牛乳			
	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	
	はがいてい！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	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.4 g	炭水化物 74.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 93.5 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		
5 (水)		牛乳		牛乳			
		しら よー うめ ゆん	ラーメン (小麦・大豆)				
		汁		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)	
		紅芋スティック 	紅芋 三温糖 アーモンド	きな粉 (大豆)			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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 571 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 18.0 g	炭水化物 76.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 692 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 20.8 g	炭水化物 94.9 g	
6 (木)		牛乳		牛乳			
		小さい粒のごはん 	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				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 21.4 g	炭水化物 79.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 693 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 89.9 g	
7 (金)		牛乳		牛乳			
		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ccoli	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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 25.6 g	炭水化物 78.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 724 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 29.2 g	炭水化物 90.6 g	
グ ン (旧 歴 5 月 5 日) チ グ ニ チ 献 立	10 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ヌンクーグッ	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	
		あまがし		あまがし			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 17.0 g	炭水化物 95.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 755 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 118.1 g	
	11 (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	豚肉 ウインナー (豚)	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン 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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 74.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 694 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 25.2 g	炭水化物 88.0 g	
	12 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		アーモンドミニフィッシュ 	アーモンドミニフィッシュ (アーモンド・ごま)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 573 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 22.7 g	炭水化物 66.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 678 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 27.0 g	炭水化物 77.2 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		
絵本 de 給食	13 (木)	牛乳		牛乳			
		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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 19.4 g	炭水化物 89.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 733 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 22.0 g	炭水化物 106.6 g	
与那城小 6年欠食	14 (金)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 33.0 g	脂質 22.8 g	炭水化物 67.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 84.6 g	
	17 (月)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 621 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 92.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 107.5 g	
	18 (火)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 20.9 g	炭水化物 81.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 104.8 g	
●食育の日●	19 (水)	牛乳		牛乳			
		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)	
		キングスのり 		味つけのり			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 20.1 g	炭水化物 69.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 684 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 87.5 g	
	20 (木)	牛乳		牛乳			
		中華丼	麦ごはん 米 麦				
		具	三温糖 ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	豚肉	白菜 バクチョイ 人参 玉ねぎ 竹の子 きくら げ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース(大豆) ぬ ちまーす ポークブイヨン(鶏・ 豚)	
		冬瓜とアーサの汁		アーサ 豆腐(大豆) か まぼこ(大豆)	冬瓜 生姜	醤油(大豆・小麦) ぬちまー す チキンブイヨン(鶏) 花かつ お	
		小魚とナッツの蜜がらめ	アーモンド カシューナッツ ごま 水あめ 三温糖	カエリ		醤油(大豆・小麦) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 647 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 24.7 g	炭水化物 81.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 793 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 29.2 g	炭水化物 104.1 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		
慰霊の日献立	21 (金)	牛乳		牛乳			
		カンダバージュシー	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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 18.0 g	炭水化物 91.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 19.9 g	炭水化物 107.3 g	
	24 (月)	牛乳		牛乳			
		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)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 524 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 64.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂質 23.7 g	炭水化物 76.9 g	
	25 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		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	揚げ油③ 小麦・大豆 豚
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 531 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 69.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 88.0 g	
	26 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		ジュリエンヌスープ	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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 580 kcal	たんぱく質 16.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 73.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 30.0 g	炭水化物 89.6 g	
	27 (木)	牛乳		牛乳			
		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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 567 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 23.0 g	炭水化物 65.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 742 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 28.8 g	炭水化物 88.1 g	
	28 (金)	牛乳		牛乳			
		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 なら 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) テンメンジャン(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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 24.0 g	脂質 20.0 g	炭水化物 84.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 741 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 106.1 g	