

5月給食だより

うるま市立学校給食センター 第一調理場
☎ 973-1111 ㊄ 973-1148

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れもでてくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



5月5日 端午の節句

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

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。

表示義務 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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・かにか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、「榊ぬちまーす」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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 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	揚げ油
欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など				
			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					
こどもの日献立	1日(木)	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米 無圧パン麦							
		まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ			酒 醤油(小麦・大豆) みりん			
		野菜と糸こんにゃくの甘辛みそ炒め	ごま油 三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	きゃべつ 玉葱 人参 もやし 糸こんにゃく		醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす			
		若竹汁		わかめ	大根 たけのこ 人参 小松菜		花かつお 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす			
		かしわもち	かしわもち							
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 703 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 13.4 g	炭水化物 105.3 g				
あげな中・具志川中3年欠食	2日(金)	牛乳		牛乳						
		コーンピラフ	米 無圧パン麦 こめ油	豚肉	人参 玉葱 コーン ピーマン しめじ	チキンピリヨン(鶏) ぬちまーす こしょう				
		チキンのトマトチーズ焼き		鶏肉 チーズ(乳)	玉葱 トマト缶 バジル	ケチャップ ぬちまーす こしょう				
		ころころサラダ	エッグケアマヨネーズ(大豆) 三温糖	ひよこ豆	大根 人参 フロccoliー あお豆(大豆)	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 カレー粉 ぬちまーす				
		くだもの			【予定】紅甘夏					
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 726 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 22.3 g	炭水化物 95 g				

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
7日 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	さばの甘酢がけ	三温糖 でん粉	さば 糸けすり	玉葱 人参 長ねぎ 生姜		醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) みりん	
	タマナーイリチー	こめ油	豚肉 ちきあげ (大豆)	きゃべつ 人参 もやし からし菜		醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 椎茸 小松菜 生姜 にんにく		酒 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 748 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 21.7 g	炭水化物 95.8 g		
8日 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 なら 糸こんにゃく 椎茸		醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
	おかかあえ	三温糖	糸けすり	きゃべつ もやし きゅうり 人参		醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	ゴーヤーの佃煮	白ごま 三温糖	しらすぼし	にがうり 人参 椎茸		醤油 (小麦・大豆) みりん 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 691 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 13.8 g	炭水化物 112 g		
9日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	春巻き	米粉入り春巻き (小麦・大豆・豚)	揚げ回数①				
		サラダ油					
	回鍋肉	三温糖 でん粉 こめ油	豚肉 赤みそ (大豆)	きゃべつ 小松菜 たけのこ 人参 ピーマン きくらげ 生姜 にんにく		醤油 (小麦・大豆) 酒 オイスターソース (大豆) ぬちまーす 甜面醬 (小麦・ごま・大豆)	
	中華スープ		鶏肉 豆腐 (大豆)	生姜 玉葱 人参 もやし 大根 ねぎ		酒 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価	I補給 - 771 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 27.4 g	炭水化物 102.1 g			
あげな中欠食 12日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	豚キムチ炒め	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 豚ばら肉 赤みそ (大豆)	にんにく 白菜キムチ (小麦・りんご・ 大豆・さば) 白菜 人参 玉葱 なら		酒 豆板醤 みりん 醤油 (小麦・大豆)	
	青菜とじゃこのあえもの	三温糖 ごま油	しらすぼし	小松菜 人参 もやし		醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	コーンと卵のスープ	でん粉	卵	クリームコーン コーン チンゲン菜 大根 人参		薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 豚がら ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19.7 g	炭水化物 95.8 g		
13日 (火)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	きゃべつのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム (乳) 白みそ (大豆)	にんにく きゃべつ 人参 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー		酒 ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏)	
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ (卵・ 大豆)				
	ベジタブルソテー	オリーブ油	無塩せきベーコン (豚) 豚肉	アスパラ 人参 カリフラワー 玉葱 エリンギ にんにく		ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 756 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 27.4 g	炭水化物 89.4 g		
14日 (水)	牛乳			牛乳			
	たけのこごはん	米 無圧パン麦 こめ油	鶏肉 白かまぼこ (大豆) 油揚げ (大豆)	たけのこ 椎茸 人参 あお豆 (大豆) ごぼう		醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
	魚の七味焼き	三温糖	ホキ	生姜 にんにく		みりん 醤油 (小麦・大豆) 酒 七味唐辛子 (ごま)	
	チンゲン菜のみそ汁		絹ごし豆腐 (大豆) わかめ 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	チンゲン菜 冬瓜 えのき		花かつお	
	くだもの			【予定】日向夏			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 701 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 17 g	炭水化物 97.8 g		

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
沖縄本土復帰記念日	15日(木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		魚のごま焼き	三温糖 白ごま 黒ごま ごま油	すけとうだら			醤油(小麦・大豆) みりん 酒
		大根ソブシー	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) 麦みそ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 椎茸 小松菜		酒 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお
		クーリジシ		豚肉 白かまぼこ(大豆) 卵	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜		花かつお 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 689 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 92.9 g		
16日(金)	牛乳		牛乳				
	ごま坦々うどん	うどん(小麦) ねりごま すりごま 三温糖 こめ油	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 玉葱 きゃべつ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜		豆板醤 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 花かつお 豚がら	
	ひじきとひよこ豆のサラダ	三温糖 エッグケアマヨ ネーズ(大豆)	ひじき ひよこ豆 ちくわ	人参 きゅうり ブロccoli		薄口醤油(小麦・大豆)	
	紅芋かりんとう	紅芋 サラダ油 三温糖 黒糖 水あめ	揚げ回数② 小麦・大豆・豚				
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 660 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 29 g	炭水化物 56 g		
具志川中・高江洲中・具志川東中欠食	19日(月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		野菜チャンプルー	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 豆腐(大豆)	人参 もやし きゃべつ からし菜		醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
		ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 山東菜		花かつお 豚がら
		おさつ蒸しパン	小麦粉 三温糖 こめ油 さつまいも	卵 加工乳			ベーキングパウダー
一食当たりの栄養価	1食当たり - 726 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 116.2 g			
20日(火)	牛乳		牛乳				
	なすミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	なす 玉葱 人参 ピーマン エリンギ にんにく トマト缶		ケチャップ トマトピューレ ウスターソース(大豆・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) パプリカ粉 赤ワイン ぬちまーす こしょう	
	魚のカラフルソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ぐるくん	赤パプリカ 黄パプリカ パセリ 玉葱 レモン果汁		酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	豆っこツナサラダ	三温糖 エッグケアマヨ ネーズ(大豆)	ひよこ豆 ツナ	人参 きゃべつ あお豆(大豆)		薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) こしょう ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	1食当たり - 732 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 28.4 g	炭水化物 78.3 g			
21日(水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	豚肉のみそ焼き	黒糖	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜		みりん 酒	
	牛肉と厚揚げの炒めもの	こめ油 でん粉	牛肉 厚揚げ(大豆)	にんにく 人参 玉葱 白菜 小松菜 きくらげ 糸こんにゃく 生姜		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	きんぴらスープ	じゃがいも	白かまぼこ(大豆)	ごぼう 人参 椎茸 ねぎ		薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 679 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 16.5 g	炭水化物 93.2 g		
22日(木)	牛乳		牛乳				
	梅そうすい	米 こめ油	鶏肉	大根 人参 小松菜 椎茸 梅肉(りんご・大豆) カリカリ梅		醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
	さばの香味焼き	三温糖 こめ油	さば	長ねぎ 青じそ 生姜		醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖	豚ひき肉	たけのこ 玉葱 人参 椎茸 いんげん 生姜		花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	くだもの			【予定】ジュシーオレンジ			
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 581 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.3 g	炭水化物 63 g		

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
23日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	野菜の中華うま煮	こめ油 三温糖 でん粉	豚肉 厚揚げ (大豆)	白菜 人参 玉葱 ピーマン 小松菜 糸こんにゃく 椎茸 きくらげ	ポークフィヨン (豚) 花かつお 醤油 (小麦・ 大豆) みりん オイスター ソース (大豆) ぬちまーす		
	ちくわのピリ辛マヨ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 糸けすり		豆板醤 みりん 薄口醤油 (小麦・大豆)		
	ごまじゃこあえ	白ごま 三温糖 ごま油	しらすばし	大根 きゅうり 人参 もやし コーン	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	1杯目 - 714 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 22.2 g	炭水化物 95.8 g		
26日 (月)	牛乳		牛乳				
	人参ごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆) ちきあげ (大豆)	人参 ごぼう あお豆 (大豆)	花かつお チキンフィヨン (鶏) 薄口醤油 (小麦・ 大豆) 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
	豆腐ハンバーグ		国産大豆の豆腐ハンバー グ (小麦・豚・鶏・ 大豆)				
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	玉葱 人参 長ねぎ しめじ	花かつお		
	アーモンド		スナックアーモンド				
	一食当たりの栄養価	1杯目 - 760 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 25.6 g	炭水化物 97.8 g		
27日 (火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんごピューレ	豚から チキンフィヨン (鶏) ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソー ス (小麦・鶏) ぬちまーす カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) チャツネ (りんご)		
	ゆで卵		卵				
	大根サラダ	三温糖 オリーブ油 白ごま	レッドキドニー	大根 きゅうり パイン缶	酢 (小麦) ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価	1杯目 - 844 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 25.3 g	炭水化物 117.7 g		
28日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	鉄分たっぷりいり豆腐	三温糖 こめ油	豚ひき肉 ひじき 油揚げ (大豆) 豆腐 (大豆) 卵	にんにく 人参 玉葱 小松菜 しめじ	酒 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
	冬瓜ともすくのすまし汁	でん粉	鶏肉 もすく	冬瓜 ねぎ 生姜	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお		
	タピオカアングギー	紅芋ペースト タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油					
	一食当たりの栄養価	1杯目 - 715 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 106.3 g		
29日 (木)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	魚のマスタード焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ホキ		ぬちまーす こしょう 粒マスタード マスタード		
	枝豆サラダ	三温糖 オリーブ油		あお豆 (大豆) コーン きゃべつ 人参 きゅうり	酢 (小麦) 醤油 (小麦・大 豆) ぬちまーす こしょう		
	ミネストローネ	マカロニ (小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	無塩せきベーコン (豚) レッドキドニー 白いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 大根 セロリ トマト缶	チキンフィヨン (鶏) 豚から トマトペースト ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) 醤油 (小麦・大豆)		
	くだもの			【予定】 ジューシーオレンジ			
一食当たりの栄養価	1杯目 - 694 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 23.3 g	炭水化物 85.2 g			
30日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	きびなごの中華ソース	でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油	きびなご 赤みそ (大豆)	揚げ回数④ 小麦・大豆・豚	みりん 醤油 (小麦・大豆) 豆板醤 酢 (小麦)		
	もやしのオイスターソース炒め	ごま油	厚揚げ (大豆) ツナ	もやし きゃべつ 人参 きくらげ なら 生姜	オイスターソース (大豆) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす		
	春雨スープ	春雨 でん粉	鶏肉	人参 玉葱 白菜 えのき 生姜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏) 花かつお		
	一食当たりの栄養価	1杯目 - 684 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 96.2 g		