



5月給食だより

うるま市立学校給食センター
第二調理場

☎ 973-1112 📠 973-1303

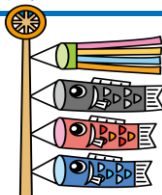
15日(木) 本土復帰記念日

美しい5月、さわやかに健やかに！

しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてきす じき きゅう
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
きおん あ かんだ あつ な
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
なつちゅうよう とく ちゅうい ひつよう おたら かんきょう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいめん たいちよう とこの
も出てくるので、睡眠をしっかりとして体調を整
あさ かゆら た ころ
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。



5月15日は沖縄が日本に復帰した日です。日本は戦争をしていました。ここ、沖縄でも激しい地上戦が繰り広げられました。その恐ろしい戦争が終わり、新しい時代の幕開けが来たはずですが、沖縄がアメリカ軍の軍事拠点として使用することになりました。沖縄は長くアメリカの統治が続き、1972年5月15日、沖縄はようやく本土復帰となりました。復帰記念日にちなんで、沖縄の郷土料理、県産品をつかった献立です。この機会に、沖縄の歴史や食文化について学んでみてはどうでしょうか？



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 (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」、「龍華」さんから「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。

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	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日 (木)	牛乳		牛乳		揚げ①				
	あげぱん	コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油 粉末黒糖 粉末アーモンド 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳						
	ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 無添加ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー セロリ					
	豚肉とにんにくの芽ソテー	こめ油	豚肉	にんにくの芽 人参 玉ねぎ 木くらげ にんにく こんにゃく					
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 566 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 73.2 g				
2日 (金)	牛乳		牛乳						
	わかたけごはん	精白米 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆) ひよこ豆 ちきあげ(大豆)	人参 椎茸 たけのこ ごぼう ねぎ					
	まぐろの照り焼き	三温糖 水あめ	まぐろ	にんにく 生姜					
	ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖 白いりごま ごま油	ちくわ	きゅうり 人参 白菜 大根					
	こどもの日ゼリー	ゼリー(りんご・大豆)							
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 564 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 13.5 g	炭水化物 77.1 g				

こどもの日メニュー

欠食校
川崎
天願
田場
具志川

	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			
	7日 (水)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米飯 麦					
		ドライカレー	じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚肉 豚レバー 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	カレールウ(小麦・大豆・ 鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース こしょう 鶏がら(鶏・卵)		
		カットコーン			コーン	ぬちまーす		
		栄養漬け	三温糖	カエリ 昆布	大根 人参 れんこん 生姜 椎茸 パパイア	濃口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん		
		一食当たりの栄養価	I補給 ⁺ - 732 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 98.1	g	
ゴー ヤー の日 メニ ュー	8日 (木)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米飯					
		シカムドゥチ		豚肉 白かまぼこ	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 豚骨 花かつお		
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす		
		ゴーヤーのツナマヨサラダ	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	ツナ	にがうり きゅうり 玉ねぎ 人参 大根 コーン	酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価	I補給 ⁺ - 653 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 26.8 g	炭水化物 71.1	g	
12.日 はアセ ロラ の日 だよ◎	9日 (金)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米飯					
		たまごスープ	ごま油 でん粉	たまご 絹ごし豆腐(大豆)	えのきたけ ねぎ	花かつお ぬちまーす 冷凍チキンブイヨン(鶏) 濃口醤油(小麦・大豆) こしょう		
		ホイコーロー	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚肉	にんにく 生姜 もやし キャベツ 人参 ピーマン たけのこ 木くらげ	濃口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん トウバンジャン テンメンジャン(大豆・小 麦・ごま) ぬちまーす		
		アセロラジュレ入り フルーツミックス	アセロラジュレ(りんご) 三温糖		みかん缶 パイン缶 黄桃缶			
		一食当たりの栄養価	I補給 ⁺ - 574 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 84.9	g	
	12日 (月)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米飯					
		ゆし豆腐のみそ汁		ゆし豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆)	ねぎ	花かつお		
		魚の薬味ソースかけ	三温糖 ごま油 でん粉	カジキ	長ねぎ 生姜 にんにく	濃口醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
		麩とからしな炒め	湿麩(小麦・大豆) こめ 油	ちきあげ(大豆) 無塩せきベーコン(豚)	キャベツ もやし からし菜 人参	濃口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I補給 ⁺ - 625 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 21 g	炭水化物 73.1	g	
	13日 (火)	牛乳		牛乳				
		(麺) (汁)	アー ー サ 入 り 野 菜 そ ば	沖縄そば(小麦・大豆)				
				豚肉 かまぼこ アーサ	キャベツ 人参 椎茸 もやし 木くらげ 生姜	花かつお 豚骨(豚) ボークブイヨン(鶏・豚) 濃口醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす		
		大豆と小魚の蜜がらめ	細切りアーモンド 三温糖 水あめ 粉末黒糖	カエリ 大豆		濃口醤油(小麦・大豆) みりん		
		果物			ミネオラ(予定)			
		一食当たりの栄養価	I補給 ⁺ - 540 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 64.9	g	
	14日 (水)	牛乳		牛乳				
		梅ゆかりごはん	米飯			ゆかり粉 カリカリ梅		
		へちまのみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)	へちま 人参 えのきたけ ねぎ	花かつお		
		魚の生姜焼き	三温糖	まぐろ	生姜	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒		
		れんこんのごま和え	白ごま 白練りごま ごま油 三温糖	ちくわ ツナ	れんこん 人参 きゅうり 小松菜	濃口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I補給 ⁺ - 508 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 12.4 g	炭水化物 77.9	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			
本土復帰記念日	15日 (木)	牛乳		牛乳				揚げ② ・小麦 ・乳 ・大豆
		カンダバー・ジュシー	精白米	豚肉 ツナ	大根 人参 カンダバー	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 みりん		
		たろいものから揚げ	たろいも 小麦粉 でん粉 サラダ油			濃口醤油(小麦・大豆) みりん 三温糖		
		タマナー・チャンプルー	こめ油	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 にら	濃口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 466 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 51.7 g		
	16日 (金)	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)					
		チリマカロニ	ペンネマカロニ(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 豚レバー 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 木くらげ マッシュルーム	ケチャップ 赤ワイン トマトピューレ こしょう トマトソース(大豆) チリソース) チリパウダー ぬちまーす ウスターソース		
		くるま麩のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲッ ト(小麦・鶏・大豆)				
		ブロッコリー・サラダ	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	無添加ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 キャベツ ピクルス コーン	濃口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦) こしょう		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 647 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 82.6 g		
	19日 (月)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米飯					
		冬瓜のそぼろ煮	里芋 でん粉 こめ油	豚肉 鶏肉 厚揚げ(大豆) 大豆	冬瓜 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 にんにく 生姜	花かつお ぬちまーす 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) 濃口醤油(小麦・大豆)		
		しそ味ひじき	白いりごま 三温糖	ひじき 糸けすり		濃口醤油(小麦・大豆) みりん ゆかり粉 カリカリ梅		
		果物			オレンジ			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 552 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 15.5 g	炭水化物 80.5 g		
	20日 (火)	牛乳		牛乳				揚げ③ ・小麦 ・乳 ・大豆
		食パン	食パン(小麦・乳・大豆)					
		白身魚フライ	サラダ油	白身魚フライ(小麦・大豆)				
		コールスロー サラダ	エッグケアマヨネーズ(大 豆)	無添加ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 キャベツ ピクルス コーン	濃口醤油(大豆・小麦) 三温糖 ぬちまーす 酢(小麦) こしょう		
		グリーンスープ	じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ コーン グリーンピース	ホワイトルウ(小麦・乳・大 豆・鶏・牛) ローリエ こしょう ぬちまーす 鶏がら(卵・鶏) チキンフィヨン(鶏)		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 696 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24 g	炭水化物 86.8 g		
	21日 (水)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米飯					
		肉じゃが	三温糖 じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん 生姜 こんにゃく	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)		
		焼きししゃもの シークワーサーかけ		子持ちししゃも	四季柑シークワーサー果 汁			
		納豆みそ	粉末黒糖 三温糖 こめ 油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 赤・白みそ(大豆)	ねぎ 生姜	みりん		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 614 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 15.3 g	炭水化物 88.8 g		
欠食校 中原6年	22日 (木)	牛乳		牛乳				
		ごはん スタミナ丼	米飯 白いりごま ごま油 でん粉 こめ油 三温糖	豚肉	こんにゃく 生姜 木くらげ たけのこ 玉ねぎ 人参 にら もやし にんにく	濃口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん 七味唐辛子(ごま)		
		大根のすまし汁	里芋		大根 人参 えのきたけ	ぬちまーす だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお		
		果物			オレンジ			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 510 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 11.7 g	炭水化物 79.5 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			
	23日 (金)	牛乳		牛乳				揚げ④ ・小麦 ・乳 ・大豆
		煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 椎茸 木くらげ	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす		
		小いわしの南蛮漬け	小麦粉 でん粉 サラダ 油 三温糖	スプラット【小いわし】	長ねぎ 生姜 赤ピーマン	濃口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 花かつお 七味唐辛子(ごま)		
		ココロサラダ	エッグケアマヨネーズ(大 豆) 三温糖	ミックスビーンズ 無添加ハム(豚・大豆)	きゅうり 大根 コーン あお豆(大豆) レモン果汁	ぬちまーす こしょう 粒入りマスタード		
		一食当たりの栄養価	I初値 - 513 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 27.3 g	炭水化物 40.4	g	
	26日 (月)	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	豚肉 豚レバー そぼろ大豆	なす 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム きくらげ にんにく ピーマン	ケチャップ ぬちまーす トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・ 鶏) ウスターソース		
		花野菜サラダ	三温糖	ツナ	ブロッコリー 人参 カリフラワー コーン キャベツ	酢(小麦) ぬちまーす りんご酢 濃口醤油(小麦・大豆)		
		手作りだよ！ パンフキンスコーン	小麦粉 バター(乳) グラニュー糖	ヨーグルト(乳)	かぼちゃ	ベーキングパウダー		
		一食当たりの栄養価	I初値 - 490 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 59.1	g	
	27日 (火)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米飯					
		野菜の中華うま煮	でん粉 三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	こんにゃく 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 椎茸 木くらげ	ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお みりん 濃口醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ぬちまーす		
		魚のゆずみそかけ	三温糖	たら 白みそ(大豆)	ゆずの皮	みりん 酢(小麦)		
		大豆の黒糖がらめ	粉黒糖 三温糖	大豆				
		一食当たりの栄養価	I初値 - 579 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 14.3 g	炭水化物 80.9	g	
	28日 (水)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米飯					
		豆腐のみそ汁		豆腐(大豆) わかめ 赤・白みそ(大豆)	大根 人参 えのき茸 ねぎ	花かつお		
		ちくわのマヨネーズ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 青のり粉 豆乳(大豆)				
		カミカミ炒め	こめ油 白すりごま	豚肉	人参 ごぼう 木くらげ インゲン 生姜 こんにゃく キャベツ	濃口醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I初値 - 564 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 17.4 g	炭水化物 78.9	g	
	29日 (木)	牛乳		牛乳				
		コーンピラフ	精白米 こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 コーン 赤パプリカ にんにく マッシュルーム インゲン	白ワイン こしょう ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)		
		オムレツの デミグラスソースが け	三温糖	オムレツ(卵・大豆・ゼラ チン)		ケチャップ デミグラスソース(小麦・ 鶏) ウスターソース		
		ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	無添加ウインナー(豚)	グリーンアスパラ キャベツ 玉ねぎ 人参 バジル	白ワイン 濃口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
		ふわっとみかん	ふわっとみかん(大豆・オ レンジ)					
		一食当たりの栄養価	I初値 - 659 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 22.8 g	炭水化物 87.2	g	
ユッカヌヒー	30日 (金)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米飯					
		アーサ汁		アーサ 絹ごし豆腐(大豆)	えのき茸 冬瓜 ねぎ	花かつお ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 濃口醤油(小麦・大豆)		
		ゴーヤーの みそきんぴら炒め	ごま油 白ごま 三温糖	豚肉 赤みそ(大豆)	にがうり 人参 玉ねぎ	みりん 酒 花かつお ぬちまーす		
		あまがし	あまがし					
		一食当たりの栄養価	I初値 - 594 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 16 g	炭水化物 94.5	g	