



5月 給食だより



うるま市立津堅学校調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

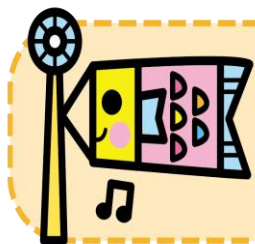
しんねん ど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれい
な季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴー
ルデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。
がっこう ひ やす ひ はやね はやお こころ
学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ご
はんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



こころ からだ げん き す き そく ただ せい かつ だい いち
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



がついつか おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願っ
てお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武
しやにんぎよう かざ しょうぶ は ね い しょうぶ ゆ
者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」に
つかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や
「ちまき」などのお菓子を食する風習があります。



がついつか こくみん しゅくじつ ひ
5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こど
もの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの
こうふく はは かんしゃ ひ
幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



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、「(株)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(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(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		
こどもの日 献立	1 (木)	牛乳		牛乳			
		鶏ごぼうごはん	こめ,押し麦, サラダ油(大豆)	鶏肉,ちきあげ(大豆)	にんじん,ごぼう, しいたけ,えだまめ	みりん,花かつお, しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒(小麦),ぬちまーす,	
		若竹汁		わかめ	たけのこ,にんじん	花かつお,昆布だし,しょうゆ (大豆・小麦),ぬちまーす	
		魚のネギみそ焼き	グラニュー糖	すけとうだら, 赤みそ(大豆)	長ねぎ	料理酒(小麦)	
		ほうれん草のごま和え	三温糖,白ごま		ほうれん草,切干大根, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), 花かつお	
		柏もち	柏もち(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 618 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 13 g	炭水化物 97.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 685 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 13.9 g	炭水化物 109.3 g	
	2 (金)	 春の遠足					
水曜日	7 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		アーサと卵のすまし汁		アーサ,たまご	玉ねぎ,にんじん,えのき	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし	
		肉じゃが	サラダ油(大豆), じゃがいも	豚肉	にんじん,糸こんにゃく, 玉ねぎ,いんげん,しいたけ	料理酒(小麦),みりん, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお	
		ブロッコリーのおかか和え	三温糖	糸けすり	ブロッコリー,にんじん, コーン	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす	
		くだもの			りんご		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 604 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 15.8 g	炭水化物 84.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 680 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 96.9 g	
こいの日	8 (木)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		みそ汁		豆腐(大豆),わかめ, 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	えのき,にんじん	花かつお	
		ヌンクグー	サラダ油(小麦),三温糖	豚肉,ちきあげ(大豆), 厚揚げ(大豆)	小松菜,しいたけ, だいこん,にんじん	ぬちまーす,花かつお, しょうゆ(大豆・小麦)	
		ゴーヤーチップス	でん粉,サラダ油(大豆)		ゴーヤー	ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 629 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 25.5 g	炭水化物 73.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 718 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 29.1 g	炭水化物 84.9 g	
金曜日	9 (金)	牛乳		牛乳			
		きな粉揚げパン	コッペパン(小麦・乳・ 大豆),サラダ油(大豆), はったい粉,黒糖,三温糖	きな粉(大豆),脱脂粉乳	揚げ油①		
		グリンスープ	じゃがいも,小麦粉, 無塩バター(乳)	白花豆ペースト,牛乳, 脱脂粉乳	裏ごしグリンピース, にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・ 大豆),ぬちまーす,こしょう	
		トマトオムレツ		Caたっぷりオムレツ(マ トミート(卵・大豆・鶏))			
		アーモンドサラダ	三温糖,オリーブ油, アーモンド		ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ(大豆・小麦),こしょう 穀物酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 702 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 28 g	炭水化物 84.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 780 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 30.4 g	炭水化物 95.9 g	
月曜日	12 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		春雨スープ	はるさめ	かに風味かまぼこ(卵・ 小麦・エビ・カニ・大豆)	にんじん,玉ねぎ, ほうれん草,きくらげ	鶏ガラ,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		よだれ鶏	三温糖,ごま油,白ごま	鶏肉	長ねぎ,にんにく	ぬちまーす,料理酒(小麦), しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),みりん	
		ちくわの和え物	白ごま,三温糖	ちくわ(大豆),わかめ	きゅうり,にんじん,コーン	特濃酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)	
		アセロラゼリー	アセロラゼリー(りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 610 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 89.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 674 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.8 g	炭水化物 101 g	
火曜日	13 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		ミネストローネ	じゃがいも	鶏肉, 無添加ベーコン(豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ,セロリ, キャベツ	トマトピューレー,鶏ガラ, ケチャップ,ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦)	
		豚肉のマスタード焼き	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	豚ロース		マスタード	
		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(小麦),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 - 613 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 77.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 688 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 21.7 g	炭水化物 89 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			
14 (水)	牛乳			牛乳					
	ラミソメン	中華めん	中華めん(小麦・大豆)						
		汁		豚肉,赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)		もやし,きくらげ,たけのこ, にんじん,コーン,長ねぎ, にんにく,しょうが,しいたけ		中華だし(小麦・乳・大豆・ 鶏・豚),花かつお	
	揚げ春巻き	サラダ油(大豆)		テンシン春巻 (小麦・ 大豆・鶏・豚・ごま)	揚げ油②(小麦・乳・大豆)				
	わかめサラダ	三温糖,ごま油		わかめ		きゅうり,にんじん,コーン		しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢 (小麦),ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)		I初キ - 660 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 77.6 g			
	一食当たりの栄養価(中)		I初キ - 737 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 27.7 g	炭水化物 87.8 g			
15 (木)	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	
	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,こしょう, しょうゆ(大豆・小麦)	
	手作りちんすこう	小麦粉,三温糖,ラード(豚)						ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)		I初キ - 626 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 23 g	炭水化物 82.3 g			
	一食当たりの栄養価(中)		I初キ - 716 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 26 g	炭水化物 95 g			
16 (金)	牛乳			牛乳					
	カレーピラフ	こめ,サラダ油(大豆)		鶏肉		にんじん,玉ねぎ,コーン, マッシュルーム,にんにく, パセリ		カレー粉,うっちん粉, 白ワイン,しょうゆ(大豆・ 小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
	ビーンズスープ	じゃがいも		大豆,鶏肉, ミックスビーンズ(大豆)		にんじん,セロリ		鶏ガラ,しょうゆ(大豆・ 小麦),チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏肉・大豆), ぬちまーす	
	さばのプロバンス風	三温糖,オリーブ油		さば		玉ねぎ,にんにく		こしょう,ぬちまーす,トマト ピューレー,ローズマリー粉	
	コールスロー	アーモンド,マヨネーズ (卵・大豆・りんご), 三温糖				キャベツ,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初キ - 666 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 30.2 g	炭水化物 65.6 g			
	一食当たりの栄養価(中)		I初キ - 752 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 33.1 g	炭水化物 76.7 g			
19 (月)	 日曜参観 代休 								
20 (火)	牛乳			牛乳					
	キムタクごはん	こめ,サラダ油(大豆)		豚肉		白菜キムチ(小麦・りんご・ 大豆・さば),たくあん, にんじん,長ねぎ			
	冬瓜ともずくの生姜スープ			もずく(えび・かに),鶏肉		とうがん,こねぎ,しょうが		しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
	しゅうまい			しゅうまい (小麦・大豆・鶏・豚)					
	チョレギサラダ	ごま油,白ごま		焼きのり		キャベツ,きゅうり, にんじん,コーン,にんにく		しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,中華だし(小麦・ 乳・大豆・鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)		I初キ - 579 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 76.4 g			
	一食当たりの栄養価(中)		I初キ - 652 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 23.1 g	炭水化物 86.8 g			
21 (水)	牛乳			牛乳					
	五穀ごはん	こめ,五穀							
	白菜のすまし汁			豆腐(大豆)		はくさい,にんじん,こねぎ		しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし	
	きのこあんかけハンバーグ	パン粉(小麦・大豆), 三温糖,でん粉		牛ひき肉,豚ひき肉, ソイミー(大豆), 豆腐(大豆),牛乳,たまご		玉ねぎ,れんこん,しめじ, えのき,しいたけ		ぬちまーす,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)	
	大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,サラダ油(大豆), 白ごま,水あめ,三温糖, アーモンド		大豆,カエリ				しょうゆ(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)		I初キ - 683 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 86.8 g			
	一食当たりの栄養価(中)		I初キ - 783 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 100.7 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		
	22 (木)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)				
		コンソメスープ	じゃがいも	鶏肉, 無添加ベーコン(豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ, セロリ,キャベツ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
		魚のアクアパッツァ	オリーブ油	すけとうだら,はまぐり	ミニトマト,玉ねぎ, にんにく,パセリ	料理酒(小麦),ぬちまーす, こしょう	
		ジャーマンポテト	じゃがいも, サラダ油(大豆)	無添加ベーコン(豚・鶏)	玉ねぎ,にんじん,パセリ	マスタード,ぬちまーす	
		くだもの			ネーブル		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 550 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 59.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 77.7 g	
も ず く 漁 見 学	23 (金)	牛乳		牛乳			
		鶏汁		鶏肉,昆布	とうがん,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦), 花かつお,昆布だし	
		もずく丼	こめ,サラダ油(大豆), 三温糖,でん粉	もずく(えび・かに), 豚ひき肉,牛ひき肉, 豚レバー,大豆	ほうれん草,玉ねぎ, にんじん,にんにく	料理酒(小麦),ぬちまーす, 豆板醤(小麦・大豆),みりん, しょうゆ(大豆・小麦), こしょう,花かつお,	
		黒糖アガサー	強力粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 705 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 21 g	炭水化物 98 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 888 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 23.9 g	炭水化物 131 g	
	26 (月)	牛乳		牛乳			
		しあわせスイートブール	あみパン(小麦・乳・大豆), 無塩バター(乳),グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご			
		オニオンスープ		無添加ベーコン(豚・鶏)	玉ねぎ,にんじん,セロリ, パセリ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
		チキンと野菜ガーリックソテー	じゃがいも, サラダ油(大豆)	鶏肉	小松菜,にんじん,しめじ, アスパラ,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,こしょう	
		キャベツサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,ブロッコリー, コーン	穀物酢(小麦),ぬちまーす, シークワーサー果汁,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 27.6 g	炭水化物 71.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 736 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 31.4 g	炭水化物 83.2 g	
	27 (火)	牛乳		牛乳			
		厚揚げのみそ汁		厚揚げ(大豆),わかめ, 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	えのき,長ねぎ,にんじん	花かつお	
		親子丼	こめ,サラダ油(大豆), 三温糖	たまご,鶏肉	玉ねぎ,にんじん, とうもろこし,しいたけ	料理酒(小麦),花かつお, しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,こしょう	
		ほうれん草の和え物	三温糖,ごま油	糸けすり	ほうれん草,キャベツ, もやし,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 20.3 g	炭水化物 73.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 23.1 g	炭水化物 101.9 g	
	28 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		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(小麦),こしょう, ぬちまーす,穀物酢(小麦), オイスターソース(小麦・大豆)	
		豚キムチ炒め	サラダ油(大豆)	豚肉	にんじん,しめじ,はくさい, 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば),にんにく, しょうが	しょうゆ(大豆・小麦)	
		茎わかめの中華和え	三温糖,白ごま,ごま油	茎わかめ,無添加ハム(鶏・豚・大豆)	だいこん	しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦)	
		くだもの			パインスライス		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 549 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 14.8 g	炭水化物 80.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 616 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 16.3 g	炭水化物 91.8 g	
一 日 早 い ユ ッ カ ヌ ヒ ー 献 立	29 (木)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	こめ	豚肉,かまぼこ(大豆), ひじき	にんじん,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒(小麦),みりん,花かつお	
		アーサ汁		アーサ,豆腐(大豆)		しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		スルルーの シークワーサーソースがけ	小麦粉,でん粉, サラダ油(大豆),三温糖	きびなご	揚げ油③(小麦・乳・大豆・鶏・豚・ごま)		ぬちまーす,穀物酢(小麦) シークワーサー果汁
		ちんびん	小麦粉,黒糖,サラダ油(大豆)	脱脂粉乳		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 14.7 g	炭水化物 92.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 744 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 108.7 g	
		30 (金)	 ウガンバーリー 				