

6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 ☎ 973-1148

毎年6月は食育月間、そして毎月19日は食育の日です。お家の人と一緒に食事の支度をしたり、家族や仲間と楽しく食卓を囲むことも食育の一つです。うるま市第一調理場では食育月間にちなんで、地域の郷土料理や行事食を取り入れたり、健康維持のためにカミカミ献立を取り入れました。みなさんも食の体験を深めたり、食生活を見直すなど、「食」を意識してみませんか？

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



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ゲン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	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						
2日 (月)	スタミナ丼	牛乳		牛乳							
		麦ごはん	米 無圧パン麦								
		スタミナ丼	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豚肉	糸こんにゃく たけのこ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん 七味唐辛子(ごま)					
		ごまみそ汁	じゃがいも すりごま	豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 小松菜 ごぼう 生姜	花かつお					
		即席漬け	白ごま 三温糖	糸削り	大根 人参 白菜 きゅうり	シークワーサー果汁 特濃酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす					
		一食当たりの栄養価	I初給 - 683 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.4 g	炭水化物 100.3 g					
	3日 (火)	スタミナ丼	牛乳		牛乳						
麦ごはん			米 無圧パン麦								
もずくのすまし汁			でん粉	鶏肉 もずく	冬瓜 ねぎ 生姜	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお					
さばのシークワーサー ソースかけ			三温糖 でん粉	さば		ぬちまーす こしょう 酒 シークワーサー果汁 レモン果汁 りんご酢					
ゴーヤーの みそきんぴら			三温糖 ごま油 白ごま	豚ばら肉 赤みそ(大豆)	ゴーヤー 人参	酒					
一食当たりの栄養価			I初給 - 745 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 26.1 g	炭水化物 89.9 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		
歯と口の健康週間	4日 (水)	牛乳		牛乳			
		梅チリごはん	米 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆) しらす ひじき	人参 小松菜	カリカリ梅 ゆかり粉 みりん 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		根菜のきんぴら炒め	三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	ちくわ 青のり粉	揚げ回数①		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 742 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 22.7 g	炭水化物 100 g	
	5日 (木)	牛乳		牛乳			
		野菜そば(麺)	沖縄そば麺(小麦・大豆)				
		(そば汁)		豚ばら肉 かまぼこ	きゃべつ 人参 もやし ねぎ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 酒 豚から 花かつお	
		かみかみ和え	白ごま 三温糖 ごま油	さきいか(いか・乳)	きゃべつ きゅうり 人参	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		ナッツと小魚の甘がらめ	アーモンド くるみ カシューナッツ 白ごま 三温糖 水あめ	カエリ		醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 700 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 27.6 g	炭水化物 76.4 g	
	6日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉) 豚肉 無添加 ウィンナー(豚肉) 大豆	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム ピーマン	ケチャップ トマトピューレ ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) 豚から	
		魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆) ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ホキ 粉チーズ(乳)	オレガノ パセリ	ぬちまーす こしょう マスタード	
		フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	パイン 黄桃(もも) みかん アロエ		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 805 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 25.9 g	炭水化物 103.9 g	
残量調査(高中)①	9日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		大根の煮つけ	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) 結び昆布 ボール天	大根 人参 こんにゃく いんげん	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒	
		ししゃものごま焼き	黒ごま 白ごま	ししゃも		みりん	
		ひじきのツナ和え	三温糖	ひじき ツナ チーズ(乳)	人参 きゅうり きゃべつ	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 688 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 96.5 g	
残量調査(高中)②	10日 (火) 五月ウマチー	牛乳		牛乳			
		クファジュシー	米 こめ油 ラード(豚肉)	豚肉 ひじき 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ	花かつお ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		まぐろの味噌あんかけ	アーモンド 水あめ 三温糖	まぐろ 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜	酒 みりん シクワサー果汁	
		マーミナー チャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) ツナ 糸削り	もやし きゃべつ 人参 にら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		くだもの			【予定】さくらんぼ		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 686 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 90 g	
残量調査(高中)③	11日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		マーボー豆腐	でん粉 三温糖 こめ油 ごま油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー きざみ大豆 赤みそ(大豆)	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 にら にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦・ごま・大豆) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 豆板醤 ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)	
		ビーフンサラダ	ビーフン 三温糖 ごま油 白ごま	ツナ	きゃべつ 小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		くだもの			【予定】オレンジ		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 748 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 23.6 g	炭水化物 101.1 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		
残量調査（高中）④	12日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン（小麦・乳・大豆）				
		ビーフシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	牛肉 スキムミルク(乳) 生クリーム(乳)	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー トマト缶 にんにく	冷凍チキンフイヨン(鶏) 豚がら ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) デミグラスソース (小麦・鶏肉) ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう	
		スクランブルエッグ	こめ油	卵 無塩せきベーコン(豚肉)	人参 玉ねぎ コーン 小松菜	酢(小麦) ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆)	
		くだもの			【予定】りんご		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 867 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 34.6 g	炭水化物 101.2 g	
残量調査（高中）⑤	13日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		かきたま汁	でん粉	鶏肉 卵	白菜 人参 小松菜 えのき	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお だし昆布	
		豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉		みりん 酒 醤油(小麦・大豆) おろししょうが	
		五目煮	三温糖 こめ油	豚肉 大豆 ちくわ	こんにゃく 人参 大根 椎茸 たけのこ いんげん	醤油(小麦・大豆) 花かつお	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 723 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 23.2 g	炭水化物 88.4 g	
	16日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		タコスミート	こめ油 三温糖	牛ひき肉 豚ひき肉 きざみ大豆	人参 玉ねぎ ビーマン トマト にんにく	赤ワイン トマトソース(大豆) ケチャップ チリソース ウスターソース(大豆・りんご) チリパウダー カレー粉	
		ポイルキャベツ			きゃべつ		
		チーズ		スライスチーズ(乳)			
		あさりの中華スープ		あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	人参 椎茸 えのき コーン	酒 花かつお だし昆布 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
		くだもの			【予定】ぶどう		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 753 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 25.4 g	炭水化物 95.8 g	
	17日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		じゃがいものうま煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚ひき肉	たけのこ 玉ねぎ 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		千草焼き		千草焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉)			
		青菜としらすの ふりかけ	すりゴマ ごま油	しらす 糸削り	からし菜	酒 みりん 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 742 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 102.1 g	
	18日 (水)	牛乳		牛乳			
		バーガーパン	バーガーパン(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)	揚げ回数② 小麦		
		コールスロー サラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	チーズ(乳)	コーン きゃべつ きゅうり 人参 ピクルス	ｼｰｸｳｰｰ果汁 酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		レンズ豆のスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	レンズ豆 無塩せきベー コン(豚肉) 白花生&白い んげんペースト	玉葱 人参	チキンフイヨン(鶏肉) 豚が らトマトソース(大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 819 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 34 g	炭水化物 94.8 g	
食育の日	19日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		冬瓜のそぼろ煮	こめ油 三温糖 でん粉	豚ひき肉 きざみ大豆 厚揚げ(大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ あお豆(大豆) 椎茸 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みり ん ぬちまーす 花かつお	
		まぐろのねぎみそ 焼き	はちみつ こめ油	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	長ねぎ 生姜	酒	
		ゴーヤーのごま和え	すりごま 三温糖 ごま油	鶏ささみチャンク(鶏 肉)	にがうり きゅうり 大根 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ｼｰｸｳｰｰ果汁	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 737 kcal	たんぱく質 38.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 95.7 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		
慰霊の日献立	20日 (金)	牛乳		牛乳			
		カンダバージュシー	米 無圧ペン麦 こめ油	豚肉 麦みそ(大豆)	カンダバー 小松菜 冬瓜 人参 椎茸	花かつお 酒 みりん 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
		グンボーイリチー	三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) 花かつお	
		ふかし芋	さつま焼き芋				
		くだもの			【予定】バナナ		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 677 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 16.7 g	炭水化物 107.1 g	
	24日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		シカムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ(大豆)	椎茸 こんにゃく 冬瓜 ねぎ	花かつお 豚がら ぬちまー す 醤油(小麦・大豆)	
		小魚の梅の香揚げ	サラダ油	小いわし梅の香揚げ(小 麦)	揚げ回数③ 小麦・大豆		
		ウンチェーバー炒め	こめ油	ツナ	ウンチェーバー もやし 玉ねぎ 人参	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 687 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 20.5 g	炭水化物 90.3 g	
あげな中欠食	25日 (水)	牛乳		牛乳			
		スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) こめ油	無塩せきベーコン(豚肉) 無添加ハム(豚肉・大 豆)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	食塩 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏 肉)	
		ひじきと大豆の サラダ	三温糖 ノンエッグマヨネーズ(大 豆)	ひじき 大豆 ツナ	コーン あお豆(大豆) 切干大根	醤油(小麦・大豆) こしょう	
		チョコチップ スコーン	小麦粉 マーガリン(乳・ 大豆) 三温糖 生クリー ム(乳) チョコチップ (乳・大豆)	卵 ヨーグルト(乳)		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 719 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 34.7 g	炭水化物 76.5 g	
	26日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		麦のポタージュ スープ	麦 こめ油 生クリーム(乳)	鶏肉 白花生豆&白いんげ んペースト 加工乳(乳)	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	酒 チキンブイオン(鶏肉) 豚 がら ぬちまーす こしょう	
		ハンバーグの トマトソースかけ	三温糖 こめ油	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	玉ねぎ ピクルス マッシュルーム	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏 肉) ウスターソース(大 豆・りんご)	
		いんげんとコーン のソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚肉)	いんげん 人参 しめじ コーン にんにく	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 - 757 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 28.5 g	炭水化物 89.5 g	
	27日 (金)	牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米 もち米 ごま油	豚肉 ひじき	たけのこ 椎茸 人参 あお豆(大豆)	酒 ボークブイオン(豚肉・ 鶏肉) 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		ワンタンスープ	冷凍ワンタン(小麦・大 豆・豚肉・ごま) でん粉 ごま油		人参 長ねぎ しめじ 白菜	花かつお ボークブイオン (豚肉・鶏肉) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 薄口醤 油(小麦・大豆) みりん 酒	
		魚の豆板醤焼き	白ごま	さば		おろしにんにく 醤油(小 麦・大豆) みりん 酒 豆板醤	
		くだもの			【予定】オレンジ		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 721 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 25.1 g	炭水化物 81.9 g	
	30日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		キムチスープ	こめ油	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 白菜 長ねぎ なら 白菜キムチ(小麦・大豆・りん ご・さば)	花かつお 酒 みりん	
		デジブルコギ	三温糖 白ごま こめ油 ごま油	豚肉	玉ねぎ 人参 もやし なら	おろしにんにく 醤油(小麦・ 大豆) 酒 こしょう	
		チョレギサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	わかめ きざみのり	小松菜 きゃべつ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 675 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 91.3 g	