



# 6月 給食だより

うるま市立給食センター 第二調理場  
☎ 973-1112  
☎ 973-1303

梅雨に入り、気温と湿度が高く、食中毒の原因になる細菌が活発に動く条件がそろそろ時期です。いつにも増して食中毒予防を意識しましょう。今月は、給食センターでの衛生管理を紹介します。

## 食中毒予防3原則と学校給食



### ①つけない

手洗いが大切です。  
それから、包丁やまな板は肉用と野菜用に分けましょう。  
給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ注文した量を、業者に切ってもらってを納品してもらいます。また、まな板や包丁などの調理機材・器具は、野菜専用、果物専用など食材ごとに、使い分けられています。

### ②ぶやさない

給食では、出来上がってから2時間以内に食べるルールがあります。  
お家でも、調理後の食品は室温に長時間放置せず、すぐに食べない場合は冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう。

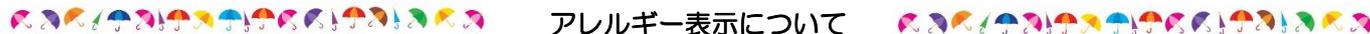
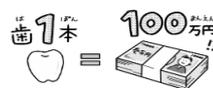
### ③やっつける

給食では、サラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして、中心温度計を使って、内部までしっかり、熱が通ったことを確認・記録しています。例えば食べ物の中心温度が75度1分以上、あさりなどの二枚貝はノロウイルスを保有している可能性があるため、90度90秒以上、加熱します。



『歯と口の健康について』  
6/4～6/10までは  
歯と口の健康週間です

歯や口の中が健康な人は、元気で過ごせる時間が長いことがわかってきています。しかし、大人の歯は一度失ってしまうと、もう生えてきません。そのため、歯のお医者さんは、一本の歯は100万円の価値があると考えているそうです。歯は28本あるので、口の中は2800万円の価値があると捉えることもできます。いつまでも丈夫な歯にいるために、口の中を健康に保ちましょう。



## 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	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
欠食	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				
2日 (月)	牛乳		牛乳						
	麦ごはん	米 麦							
	魚のシークワサーソースがけ	三温糖 でん粉	さば	レモン果汁 シークワサー果汁	酒 酢(小麦) りんご酢				
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	こんにゃく 人参 れんこん たら	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節				
	ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) アーサ甘口みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	山東菜 ねぎ	かつお節				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 25.8 g	炭水化物 80.9 g				
3日 (火)	牛乳		牛乳						
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 長ねぎ 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ぬちまーす かつお節				
	じゃこサラダ	白ごま 三温糖 こめ油	チリメン チーズ(乳) 糸 けずり	キャベツ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)				
	大学芋	紅芋 サラダ油 三温糖 水あめ 黒ごま			醤油(小麦・大豆) みりん				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 507 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 58.1 g				

揚げ回数①

欠食	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		
虫歯予防デー献立	4日(水)	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) 豚肉 ウインナー(豚) 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 ポークブイオン(鶏・豚) 豚骨		
	かみかみごぼうサラダ	エッグケアマヨネーズ(大豆) 白ごま 三温糖	ハム(豚・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆)		
	ふわっとマロン	ふわっとマロン(大豆)					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 726 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 27 g	炭水化物 93.2 g		
5日(木)	牛乳		牛乳				
	鶏ごぼうごはん	米 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 あお豆(大豆)	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 チキンブイオン(鶏)		
	魚の西京やき	三温糖	ホキ 甘口白みそ(大豆)		みりん 薄口醤油(小麦・大豆)		
	ツナ和え	三温糖	ツナ	からし菜 大根 もやし 人参 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 530 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 14.5 g	炭水化物 69.7 g		
天願小6年欠食	6日(金)	牛乳		牛乳			
	親子丼	麦ごはん 米 麦 卵とじ 三温糖 でん粉 こめ油	卵 鶏肉	椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒		
	田舎汁	じゃがいも さつまいも	油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 しめじ 大根 山東菜	ぬちまーす かつお節 だし昆布		
	果物			【予定】りんご			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 14.2 g	炭水化物 89.8 g		
具志川小欠食	9日(月)	牛乳		牛乳			
	チーズリゾット	米 こめ油	ベーコン(豚) あさり 牛乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 チーズ(乳)	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)		
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦・大豆・乳) サラダ油			揚げ回数②		
	彩り野菜ソテー	こめ油	ベーコン(豚)	カリフラワー ブロッコリー 人参 グリーンアスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 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	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 26.8 g	炭水化物 56.6 g		
10日(火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	さばのみそがけ	アーモンド 水あめ 三温糖	さば 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜 シークワーサー果汁	酒 みりん		
	パパイヤときゃべつ炒め	こめ油	ベーコン(豚)	パパイヤ キャベツ 人参 にんにく	ぬちまーす こしょう		
	クーリジシ		卵 豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 冬瓜 こんにゃく	だし昆布 ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 692 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 26.7 g	炭水化物 81.3 g		
11日(水)	牛乳		牛乳				
	韓国風炊き込みごはん	米 ごま油 こめ油	鶏肉 ひよこ豆	木くらげ 人参 たけのこ 長ねぎ	かつお節 ポークブイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 豆板醤		
	ぎょうざ	ぎょうざ(豚・小麦・大豆)					
	棒棒鶏サラダ	三温糖 白ごま ごま油	鶏ささみ 赤みそ(大豆)	キャベツ きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 535 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 16.6 g	炭水化物 72.2 g		

欠食	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		
12日 (木)	具志川 小 残量 調査 (1日 目)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
		マカロニのクリーム煮	マカロニ(小麦) じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	チキンピイオン(鶏) 豚骨 ぬちまーす しょう油	
		コーンといんげんソテー	こめ油	ウインナー(豚)	コーン いんげん 人参 えのき茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		果物			【予定】グレープフルーツ		
		一食当たりの栄養価	エネギ <sup>+</sup> - 703 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 24.6 g	炭水化物 94.3 g	
13日 (金)	具志川 小 残量 調査 (1日 目)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ししゃものごま焼き	白ごま 黒ごま	子持ちししゃも		みりん	
		人参シリシリー	こめ油	卵 ツナ	人参 玉ねぎ もやし	ぬちまーす しょう油(小麦・大豆) みりん	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 なら 大根 にんにく	豚骨 かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネギ <sup>+</sup> - 627 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 18.6 g	炭水化物 82.7 g	
16日 (月)	具志川 小 残量 調査 (2日 目)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		まぐろの薬味やき	はちみつ こめ油	まぐろ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	長ねぎ 生姜	酒	
		大根炒め	こめ油	ちきあげ(大豆) ツナ	大根 人参 小松菜	ぬちまーす しょう油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう	かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	エネギ <sup>+</sup> - 549 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 14.3 g	炭水化物 81.2 g	
17日 (火)	具志川 小 残量 調査 (3日 目)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ちくわの人参ソースやき	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ちくわ 青のり粉	人参	薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
		煮つけ	じゃがいも	鶏肉 かまぼこ 昆布 厚揚げ(大豆) うずら卵	人参 大根 からし菜 こんにゃく	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		ちりめんふりかけ	白ごま 三温糖	チリメン 糸けずり 青のり粉		ゆかり粉	
		一食当たりの栄養価	エネギ <sup>+</sup> - 647 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 18.4 g	炭水化物 91.5 g	
18日 (水)	具志川 小 残量 調査 (4日 目)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト(乳)	にんにく	ぬちまーす しょう油 カレー粉 ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)	
		キャロット・ラペ	オリーブ油 はちみつ	ツナ	人参 バジル	ぬちまーす しょう油 酢(小麦)	
		クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(大豆・乳) こめ油	鶏肉 あさり 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 牛乳	しめじ 玉ねぎ 人参 セロリ	酒 チキンピイオン(鶏) 豚骨 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネギ <sup>+</sup> - 656 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.2 g	炭水化物 70.4 g	
19日 (木)	具志川 小 残量 調査 (最終日)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		魚のアーサあんかけ	三温糖 でん粉 こめ油	さば アーサ	人参 玉ねぎ 生姜	酒 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	冬瓜 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ なら 木くらげ 椎茸 生姜 にんにく	豆板醤 テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークピイオン(鶏・豚)	
		果物			【予定】オレンジ		
		一食当たりの栄養価	エネギ <sup>+</sup> - 752 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 26.6 g	炭水化物 96.4 g	

欠食	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	20日	牛乳		牛乳			
	(金)	カンダバー・ジュシー	米 おし麦 こめ油	豚肉 麦みそ(大豆)	カンダバー 小松菜 冬瓜 人参 椎茸	かつお節 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	慰霊の日	グンボー・イリチー	三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	こんにゃく たけのこ ごぼう 人参 いんげん	醤油(小麦・大豆) かつお節	
	献立	さつまいもの素揚げ	さつまいも サラダ油				揚げ回数③ 小麦・乳・大豆
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 427 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 49.6 g	
(火)	24日	牛乳		牛乳			
	(火)	きゃべつのペペロンチーノ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	ベーコン(豚) 鶏肉	赤ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ グリーンアスパラ しめじ にんにく	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) たかの爪	
		魚のアーモンド焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆) アーモンド	ホキ 白みそ(大豆)		酒 みりん	
		ポテトのチーズソテー	じゃがいも こめ油	ウインナー(豚) チーズ(乳)	いんげん 玉ねぎ 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 496 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 26.1 g	炭水化物 39.9 g	
(水)	25日	牛乳		牛乳			
	(水)	麦ごはん	米 麦				揚げ回数④ 小麦・乳・大豆
		わかさぎのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	わかさぎ			ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー
		ゆかり和え	三温糖	糸けずり	大根 きゅうり 白菜	ゆかり粉 酢(小麦)	
		冬瓜のそぼろ汁	こめ油 でん粉	鶏肉	冬瓜 玉ねぎ 人参 えのき 茸 生姜	かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 520 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 14.5 g	炭水化物 72.8 g		
兼原小4年欠食	26日	牛乳		牛乳			
	(木)	麦ごはん	米 麦				
	プルコギ風豚丼	豚肉と野菜の炒め	三温糖 ごま油 でん粉 白ごま こめ油	豚肉	生姜 人参 キャベツ もやし にら 玉ねぎ 椎茸	酒 醤油(小麦・大豆) コチジャン(大豆) ぬちまーす みりん	
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま) ごま油	鶏肉	白菜 人参 チンゲン菜 えのき 茸 長ねぎ 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす かつお節	
		果物				【予定】アメリカンチェリー	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 14.9 g	炭水化物 81.6 g		
(金)	27日	牛乳		牛乳			
	(金)	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		チリコンカン	こめ油 でん粉	金時豆 豚肉 牛肉	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ウスターソース(大豆・りんご) トマトソース(大豆) ケチャップ カレー粉 チリパウダー ぬちまーす タバスコ	
		シーザーサラダ	エッグケアマヨネーズ(大豆) 三温糖 クルトン(小麦・乳・大豆)	ベーコン(豚) チーズ(乳)	キャベツ コーン 小松菜 赤ピーマン	特濃酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚)	玉ねぎ 白菜 人参 マッシュルーム セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 27.8 g	炭水化物 72.3 g		
天願小欠食	30日	牛乳		牛乳			
	(月)	麦ごはん	米 麦				
		ハヤシライス	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉	りんご 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン セロリ にんにく マッシュルーム	ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ケチャップ 豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
		プレーンオムレツ		プレーンオムレツ(卵・大豆・ゼラチン)			
		ゴーヤー佃煮	白ごま 三温糖	チリメン	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	エネルギー - 598 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 14.9 g	炭水化物 92.5 g		