



# 6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

しょく いく き ほん ほう せい てい ねん

## 「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、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、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。

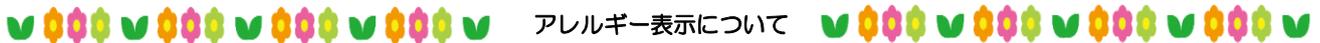
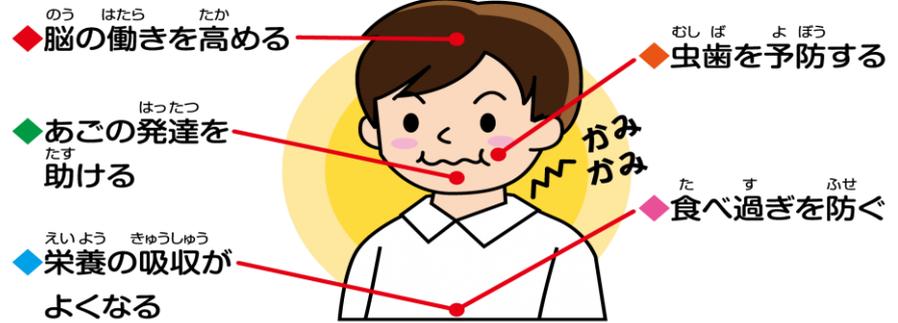


毎年6月は食育月間・  
毎月19日は食育の日

## 健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

### 「よくかむ」ことで得られる効果



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・かき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(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(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<br>(月)     | 牛乳             |   | 牛乳                             |  |   |     |
|              | 麦ごはん           | こめ,押し麦  |                                |  |   |     |
|              | 里芋のみそ汁         | 里芋  | 豆腐(大豆),わかめ,<br>赤みそ(大豆),白みそ(大豆) | しいたけ,にんじん  | 花かつお  |     |
|              | 魚の花園焼          | マヨネーズ(卵・大豆・<br>りんご),三温糖                         | すけとうだら                         | 赤パプリカ,黄パプリカ,<br>玉ねぎ                                  | ぬちまーす,こしょう  |     |
|              | ごぼうとえのきのしぐれ煮   | 三温糖   | 豚肉,糸けすり                        | ごぼう,えのきにんじん,<br>長ねぎ,しょうが                             | 料理酒(小麦),みりん,<br>しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす                       |     |
|              | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食分 - 551 kcal                                  | たんぱく質 27.9 g                   | 脂質 13.9 g  | 炭水化物 76 g   |     |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食分 - 643 kcal | たんぱく質 31.6 g                                    | 脂質 16.7 g                      | 炭水化物 89.6 g  |   |     |
| 3<br>(火)     | 牛乳             |   | 牛乳                             |  |   |     |
|              | あわごはん          | こめ,あわ   |                                |  |   |     |
|              | もずくスープ         |   | もずく                            | にんじん,玉ねぎ,<br>小松菜,しいたけ                                | オイスターソース(大豆・小麦),<br>しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,鶏ガラ               |     |
|              | タラのトマトチリソース煮   | サラダ油(大豆),三温糖,<br>ごま油                            | たら角切り                          | 揚げ油①<br>長ねぎ,にんじん,玉ねぎ,<br>たけのこ,チンゲン菜,<br>あお豆,しめじ,きくらげ | トマトチリソース,<br>ケチャップ,しょうゆ(大豆・<br>小麦),料理酒(小麦),みりん,<br>ぬちまーす    |     |
|              | 花野菜の和え物        | 三温糖,ごま油   | ツナ                             | ブロッコリー,カリフラワー,<br>にんじん,にんにく                          | しょうゆ(大豆・小麦),<br>穀物酢(小麦)                                     |     |
|              | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食分 - 526 kcal                                  | たんぱく質 19.2 g                   | 脂質 14.4 g  | 炭水化物 78.9 g   |     |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食分 - 622 kcal | たんぱく質 22.7 g                                    | 脂質 17.3 g                      | 炭水化物 93 g  |   |     |
| 4<br>(水)     | 牛乳             |   | 牛乳                             |  |   |     |
|              | ☆カミカミ丼         | 麦<br>ごはん<br>具<br>こめ,押し麦<br>白ごま,サラダ油(大豆),<br>三温糖 | 豚肉,赤みそ(大豆)                     | にんじん,ピーマン,ごぼう,<br>こんにゃく,きくらげ                         | しょうゆ(大豆・小麦),料理酒<br>(小麦),豆板醤(小麦・大豆)                          |     |
|              | キャベツのみそ汁       |   | 油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),<br>白みそ(大豆)    | キャベツ,にんじん,<br>しいたけ                                   | 花かつお  |     |
|              | もやし土佐酢和え       | 白ごま   | わかめ,糸けすり                       | もやし,きょうな,にんじん  | 花かつお,だし昆布,<br>穀物酢(小麦),みりん<br>しょうゆ(大豆・小麦)                    |     |
|              | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食分 - 612 kcal                                  | たんぱく質 32.2 g                   | 脂質 16.4 g  | 炭水化物 81.1 g   |     |
|              | 一食当たりの栄養価(中)   | 1食分 - 724 kcal                                  | たんぱく質 38.7 g                   | 脂質 19.7 g  | 炭水化物 95.7 g   |     |
| 5<br>(木)     | 牛乳             |   | 牛乳                             |  |   |     |
|              | 麦ごはん           | こめ,押し麦  |                                |  |   |     |
|              | あさりの中華スープ      | ごま油   | あさり,たまご                        | 小松菜,にんじん,<br>きくらげ                                    | しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,鶏ガラ                                   |     |
|              | チンジャオロース       | でん粉,三温糖,<br>サラダ油(大豆)                            | 牛肉                             | にんにく,赤パプリカ,<br>ピーマン,たけのこ,しょうが                        | 料理酒(小麦),しょうゆ(大<br>豆・小麦),オイスターソース<br>(大豆・小麦)                 |     |
|              | ☆ごま菓子          | コーンフレーク,白ごま,<br>黒ごま,アーモンド,<br>バター(乳),マシュマロ      |                                |  |   |     |
|              | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食分 - 656 kcal                                  | たんぱく質 22.7 g                   | 脂質 23.5 g  | 炭水化物 85.2 g   |     |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食分 - 783 kcal | たんぱく質 27.2 g                                    | 脂質 28.2 g                      | 炭水化物 100.6 g   |   |     |
| 6<br>(金)     | 牛乳             |   | 牛乳                             |  |   |     |
|              | アーサピラフ         | こめ  | 鶏肉,アーサ                         | にんにく,コーン,<br>にんじん,玉ねぎ                                | しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,チキンコンソメ<br>(乳・小麦・鶏・大豆)                |     |
|              | マカロニスープ        | ABCマカロニ(小麦),<br>じゃがいも                           |                                | にんじん,玉ねぎ,セロリ   | しょうゆ(大豆・小麦),<br>チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・<br>大豆),ぬちまーす,<br>チキンブイヨン(鶏) |     |
|              | スパニッシュオムレツ     | じゃがいも   | たまご,チーズ(乳)<br>無添加ハム(鶏・豚・大豆)    | 玉ねぎ,赤パプリカ,<br>グリーンピース                                | チキンコンソメ(乳・小麦・<br>鶏・大豆)                                      |     |
|              | ☆ごぼうサラダ        | 白ごま,マヨネーズ(卵・<br>大豆・りんご),三温糖,<br>アーモンド           |                                | ごぼう,きゅうり,にんじん  | 特濃酢(小麦),ぬちまーす,<br>しょうゆ(大豆・小麦)                               |     |
|              | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食分 - 622 kcal                                  | たんぱく質 22.9 g                   | 脂質 2.3 g   | 炭水化物 78.2 g   |     |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食分 - 818 kcal | たんぱく質 28.2 g                                    | 脂質 27.8 g                      | 炭水化物 109.1 g   |   |     |
| 9<br>(月)     | 牛乳             |   | 牛乳                             |  |   |     |
|              | あわごはん          | こめ,あわ   |                                |  |   |     |
|              | もずくのすまし汁       |   | もずく                            | にんじん,さんとうさい  | しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,花かつお,だし昆布                             |     |
|              | 肉野菜炒め          | ごま油,でん粉   | 豚肉,厚揚げ(大豆),<br>糸けすり            | 玉ねぎ,にんじん,小松菜,<br>きくらげ                                | 料理酒(小麦),花かつお,<br>みりん,しょうゆ(大豆・<br>小麦),ぬちまーす                  |     |
|              | かぼちゃとさつまいものコロケ | かぼちゃとさつまいものコ<br>ロケ(小麦・豚・大豆),<br>サラダ油(大豆)        |                                | 揚げ油②(小麦・豚・大豆)  |   |     |
|              | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食分 - 660 kcal                                  | たんぱく質 28.4 g                   | 脂質 23.3 g  | 炭水化物 80.3 g   |     |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食分 - 772 kcal | たんぱく質 33.4 g                                    | 脂質 27.7 g                      | 炭水化物 92.4 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                               |  |                                 |
| 小学<br>平和集会   | 10<br>(火)        | 牛乳                  |                             | 牛乳                            |  |  |                                 |
|              |                  | ポロポロジュシー            | こめ, サラダ油(大豆)                | 豚肉                            | だいこん, だいこん葉, にんじん                      | 料理酒(小麦), 花かつお, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす            |                                 |
|              |                  | ゴーヤーチャンプルー          | サラダ油(大豆)                    | 豆腐(大豆), 豚肉, ちきあげ(大豆), たまご     | ゴーヤー, にんじん, もやし                        | 料理酒(小麦), しょうゆ(大豆・小麦), こしょうぬちまーす,             |                                 |
|              |                  | ウムニー                | 紅いも, グラニュー糖, でん粉            |                               |  | ぬちまーす  |                                 |
|              |                  | くだもの                |                             |                               | パインスライス                                |  |                                 |
|              |                  | 一食当たりの栄養価(小)        | 1食あたり - 510 kcal            | たんぱく質 22.5 g                  | 脂質 15.6 g                              | 炭水化物 54.9 g                                  |                                 |
|              |                  | 一食当たりの栄養価(中)        | 1食あたり - 604 kcal            | たんぱく質 26.9 g                  | 脂質 18.7 g                              | 炭水化物 65.1 g                                  |                                 |
| 小学           | 11<br>(水)        | 牛乳                  |                             | 牛乳                            |  |  |                                 |
|              |                  | 沖縄そば                | 麵                           | 沖縄そば(小麦)                      |  |  |                                 |
|              |                  |                     | 具                           | 三温糖                           | 豚肉, かまぼこ(大豆)                           | こねぎ  | しょうゆ(大豆・小麦), みりん, 料理酒(小麦), 花かつお |
|              |                  |                     | 汁                           |                               |  | しょうが   | しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお, 豚骨    |
|              |                  | フーイリチー              | 車麩(小麦), サラダ油(大豆)            | たまご                           | キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, いら                    | ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)                           |                                 |
|              |                  | 黒糖くすもち              | 黒糖, グラニュー糖, でん粉             | きな粉(大豆)                       |  |  |                                 |
|              |                  | 一食当たりの栄養価(小)        | 1食あたり - 751 kcal            | たんぱく質 30.9 g                  | 脂質 31.5 g                              | 炭水化物 80.9 g                                  |                                 |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食あたり - 872 kcal | たんぱく質 36.2 g        | 脂質 35.3 g                   | 炭水化物 97 g                     |  |  |                                 |
| 小学           | 12<br>(木)        | 牛乳                  |                             | 牛乳                            |  |  |                                 |
|              |                  | かぼちゃの豆乳スープ          |                             | 大豆, ミックスビーンズ, 豆乳(大豆)          | かぼちゃ, にんじん, 玉ねぎ, パセリ                   | チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆), ぬちまーす, 鶏ガラ               |                                 |
|              |                  | セルフ<br>照り焼き<br>バーガー | バーガーパン                      | バーガーパン(乳・小麦・大豆)               |  |  |                                 |
|              |                  |                     | 照り焼きチキンパティ                  |                               | 照焼チキンパティ(小麦・鶏・大豆・豚)                    |  |                                 |
|              |                  |                     | コールスロー                      | 三温糖, マヨネーズ(卵・大豆・りんご)          | サラダチーズ(乳)                              | 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)        | 1食あたり - 662 kcal            | たんぱく質 26.1 g                  | 脂質 27.9 g                              | 炭水化物 75.8 g                                  |                                 |
|              |                  | 一食当たりの栄養価(中)        | 1食あたり - 767 kcal            | たんぱく質 29.9 g                  | 脂質 31.6 g                              | 炭水化物 88.5 g                                  |                                 |
| 小学           | 13<br>(金)        | 牛乳                  |                             | 牛乳                            |  |  |                                 |
|              |                  | あわごはん               | こめ, あわ                      |                               |  |  |                                 |
|              |                  | わかめスープ              | 白ごま                         | わかめ, 豆腐(大豆)                   | 長ねぎ                                    | 鶏ガラ, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす                      |                                 |
|              |                  | タッカルビ               | さつまいも, 三温糖, サラダ油(大豆), ごま油   | 鶏肉                            | キャベツ, にんじん, ピーマン, にんにく, しょうが           | コチュジャン(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)                      |                                 |
|              |                  | 椎茸のチヂミ              | 小麦粉, タピオカ粉, ごま油, 三温糖        | たまご                           | しいたけ, 玉ねぎ, いら                          | ぬちまーす, 鶏ガラ, しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)             |                                 |
|              |                  | 一食当たりの栄養価(小)        | 1食あたり - 675 kcal            | たんぱく質 21.5 g                  | 脂質 22 g                                | 炭水化物 95.8 g                                  |                                 |
|              |                  | 一食当たりの栄養価(中)        | 1食あたり - 800 kcal            | たんぱく質 25.4 g                  | 脂質 26.1 g                              | 炭水化物 112.7 g                                 |                                 |
| 中学生<br>残量調査① | 16<br>(月)        | 牛乳                  |                             | 牛乳                            |  |  |                                 |
|              |                  | 麦ごはん                | こめ, 押し麦                     |                               |  |  |                                 |
|              |                  | 具だくさんみそ汁            |                             | わかめ, 豆腐(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆) | とうがん, にんじん, しいたけ                       | 花かつお   |                                 |
|              |                  | 五目卵焼き               |                             | たまご, 豆腐(大豆), ツナ               | にんじん, しいたけ, 小松菜                        | ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)                           |                                 |
|              |                  | きんぴられんこん            | 三温糖, 白ごま, サラダ油(大豆)          | 豚肉                            | れんこん, にんじん, こんにゃく, きぬさや                | しょうゆ(大豆・小麦), みりん, ぬちまーす, 七味唐辛子               |                                 |
|              |                  | 一食当たりの栄養価(小)        | 1食あたり - 614 kcal            | たんぱく質 25.8 g                  | 脂質 21.2 g                              | 炭水化物 76.9 g                                  |                                 |
|              |                  | 一食当たりの栄養価(中)        | 1食あたり - 735 kcal            | たんぱく質 30.9 g                  | 脂質 25.9 g                              | 炭水化物 90.7 g                                  |                                 |
| 中学生<br>残量調査② | 17<br>(火)        | 牛乳                  |                             | 牛乳                            |  |  |                                 |
|              |                  | いろどりピラフ             | こめ, サラダ油(大豆)                |                               | にんじん, 赤パプリカ, 玉ねぎ, グリンピース, マッシュルーム, コーン | 白ワイン, 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 |                                 |
|              |                  | ジュリアンヌスープ           |                             | 無添加ベーコン(豚・鶏)                  | キャベツ, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, ほうれん草            | チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆), ぬちまーす, こしょう, 鶏ガラ         |                                 |
|              |                  | 魚のトマトチーズ焼き          | マヨネーズ(卵・大豆・りんご)             | すけとうだら, チーズ(乳)                | トマト, パセリ                               | ぬちまーす, こしょう                                  |                                 |
|              |                  | おからポテサラ             | じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ(卵・大豆・りんご) | おから(大豆), ツナ                   | にんじん, きゅうり                             | ぬちまーす, こしょう, 穀物酢(小麦)                         |                                 |
|              |                  | くだもの                |                             |                               | ネーブル                                   |  |                                 |
|              |                  | 一食当たりの栄養価(小)        | 1食あたり - 604 kcal            | たんぱく質 26.6 g                  | 脂質 24.9 g                              | 炭水化物 66.6 g                                  |                                 |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食あたり - 720 kcal | たんぱく質 30.2 g        | 脂質 29.6 g                   | 炭水化物 79.8 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                      |   |     |
| 中学生<br>残量調査③    | 18<br>(水)      | 牛乳           |                       | 牛乳                         |                               |   |     |
|                 |                | なかよしパン       | なかよしパン(乳・小麦・大豆)       |                            |                               |   |     |
|                 |                | ライスチャウダー     | 押し麦,じゃがいも             | 鶏肉,あさり                     | にんじん,玉ねぎ,パセリ,セロリ,しめじ          | ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛),カレー粉,ぬちまーす,こしょう           |     |
|                 |                | ラタトゥイユ       | じゃがいも,オリーブ油,三温糖       | 鶏肉                         | 玉ねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ,にんにく        | トマトピューレー,トマトホール,白ワイン,鶏ガラ,こしょう,ケチャップ,バジル,ぬちまーす |     |
|                 |                | かぼちゃサラダ      | アーモンド,マヨネーズ(卵・大豆・りんご) |                            | かぼちゃ,にんじん,えだまめ                | カレー粉,ぬちまーす,こしょう                               |     |
|                 |                | 一食当たりの栄養価(小) | 1食分 - 617 kcal        | たんぱく質 26.4 g               | 脂質 21 g                       | 炭水化物 78 g                                     |     |
| 一食当たりの栄養価(中)    | 1食分 - 791 kcal | たんぱく質 33.2 g | 脂質 26.1 g             | 炭水化物 102.3 g               |                               |   |     |
| 中学生<br>残量調査④    | 19<br>(木)      | 牛乳           |                       | 牛乳                         |                               |   |     |
|                 |                | あわごはん        | こめ,あわ                 |                            |                               |   |     |
|                 |                | 五目たまごスープ     | てん粉                   | 鶏肉,あさり,たまご                 | しいたけ,きくらげ,にんじん,小松菜,こねぎ        | しょうゆ(大豆・小麦),みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお               |     |
|                 |                | 回鍋肉          | サラダ油(大豆),三温糖,てん粉      | 豚肉,赤みそ(大豆)                 | キャベツ,長ねぎ,ピーマン,赤パプリカ,しいたけ,にんにく | 料理酒(小麦),みりん,しょうゆ(大豆・小麦),豆板醤(小麦・大豆),ぬちまーす,こしょう |     |
|                 |                | パンウースー       | はるさめ,三温糖,ごま油          | 無添加ハム(鶏・豚・大豆)              | にんじん,もやし,きゅうり                 | しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦)                           |     |
|                 |                | 一食当たりの栄養価(小) | 1食分 - 645 kcal        | たんぱく質 24.8 g               | 脂質 23 g                       | 炭水化物 81 g                                     |     |
| 一食当たりの栄養価(中)    | 1食分 - 764 kcal | たんぱく質 29.5 g | 脂質 27.8 g             | 炭水化物 95.3 g                |                               |   |     |
| 中学生<br>残量調査⑤    | 20<br>(金)      | 牛乳           |                       | 牛乳                         |                               |   |     |
|                 |                | あわごはん        | こめ,あわ                 |                            |                               |   |     |
|                 |                | すまし汁         |                       | わかめ                        | キャベツ,だいこん,にんじん                | しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,だし昆布                   |     |
|                 |                | シブインブサー      | 三温糖,サラダ油(大豆)          | 豚肉,厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆)         | とうがん,にんじん,しいたけ,にら             | 料理酒(小麦),花かつお                                  |     |
|                 |                | ミミグイのウサチ     | 三温糖                   |                            | きくらげ,ほうれん草,にんじん,もやし           | しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦),ぬちまーす                     |     |
|                 |                | 一食当たりの栄養価(小) | 1食分 - 608 kcal        | たんぱく質 23.9 g               | 脂質 22.5 g                     | 炭水化物 74.9 g                                   |     |
| 一食当たりの栄養価(中)    | 1食分 - 719 kcal | たんぱく質 28.1 g | 脂質 26.9 g             | 炭水化物 88.1 g                |                               |   |     |
| 23<br>(月)       | 慰霊の日           |              |                       |                            |                               |   |     |
| 中学生<br>修学旅行     | 24<br>(火)      | 牛乳           |                       | 牛乳                         |                               |   |     |
|                 |                | 麦ごはん         | こめ,押し麦                |                            |                               |   |     |
|                 |                | 冬瓜のみそ汁       |                       | わかめ,豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆) | とうがん,にんじん,こねぎ                 | 花かつお  |     |
|                 |                | 発芽玄米入平つくね    |                       | 発芽玄米入平つくね(小麦・大豆・鶏・豚)       |                               |   |     |
|                 |                | ひじき炒め        | 三温糖,サラダ油(大豆)          | 大豆,ひじき,ちきあげ(大豆),糸けすり       | キャベツ,にんじん                     | 花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),みりん                          |     |
|                 |                | 一食当たりの栄養価(小) | 1食分 - 612 kcal        | たんぱく質 25.8 g               | 脂質 20.2 g                     | 炭水化物 80.6 g                                   |     |
| 一食当たりの栄養価(中)    | 1食分 - 705 kcal | たんぱく質 29.5 g | 脂質 23.2 g             | 炭水化物 93.7 g                |                               |   |     |
| 中学生<br>修学旅行     | 25<br>(水)      | 牛乳           |                       | 牛乳                         |                               |   |     |
|                 |                | ピタパン         | ピタパン(小麦・乳・大豆)         |                            |                               |   |     |
|                 |                | 花嫁のスープ       | こめ,オリーブ油,押し麦,バター(乳)   | レンズ豆                       | 玉ねぎ,にんじん,セロリ,にんにく             | トマトピューレー,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ   |     |
|                 |                | ビーフケパブ       | マヨネーズ(卵・大豆・りんご)       | 牛肉                         | 玉ねぎ,にんじん                      | チリパウダー,ウスターソース(りんご・大豆),ぬちまーす,こしょう,ケチャップ       |     |
|                 |                | 羊飼いのサラダ      | 三温糖,オリーブ油             |                            | キャベツ,きゅうり,赤パプリカ               | ぬちまーす,こしょう,レモン果汁                              |     |
|                 |                | くだもの         |                       |                            | バナナ                           |   |     |
| 一食当たりの栄養価(小)    | 1食分 - 533 kcal | たんぱく質 21.9 g | 脂質 20.3 g             | 炭水化物 66.2 g                |                               |   |     |
| 一食当たりの栄養価(中)    | 1食分 - 648 kcal | たんぱく質 26.6 g | 脂質 24.7 g             | 炭水化物 80.5 g                |                               |   |     |
| 26<br>(木)       | 修学旅行、慰霊祭 代休    |              |                       |                            |                               |   |     |
| 津堅校創立記念に<br>よせて | 27<br>(金)      | 牛乳           |                       | 牛乳                         |                               |   |     |
|                 |                | 黒米ごはん        | こめ,黒米                 |                            |                               |   |     |
|                 |                | シカムドゥチ       | サラダ油(大豆)              | 豚肉,かまぼこ(卵・大豆)              | しいたけ,とうがん,こんにゃく,しょうが,こねぎ      | 料理酒(小麦),しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお                |     |
|                 |                | クープイリチー      | 三温糖,サラダ油(大豆)          | 刻み昆布,かまぼこ(大豆),豚肉           | 切干大根,にんじん,にら,こんにゃく            | 花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす                        |     |
|                 |                | イカ天ぷら        | 小麦粉,てん粉,サラダ油(大豆)      | イカ,たまご                     | 揚げ油③(小麦・豚・大豆)                 | ぬちまーす,花かつお                                    |     |
|                 |                | 一食当たりの栄養価(小) | 1食分 - 625 kcal        | たんぱく質 30.8 g               | 脂質 18.8 g                     | 炭水化物 79.8 g                                   |     |
| 一食当たりの栄養価(中)    | 1食分 - 780 kcal | たんぱく質 44.6 g | 脂質 22.9 g             | 炭水化物 94.2 g                |                               |   |     |
| 30<br>(金)       | 校外平和学習         |              |                       |                            |                               |   |     |