

# 5月 給食たより



うるま市立学校給食センター  
第一調理場

☎ 973-1111  
☎ 973-1148

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---

## 5月の献立を一部紹介します♪

### ◎1日(金) 端午の節句献立

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、みなさんがスクスク成長するようにと願いを込めて「若竹汁」を、家系が絶えないよう縁起を担いで「かしわもち」をつけます♪



### ◎19日(火) 食育の日

今年度の食育の日は、Caたっぷり献立！意外にも紅芋にはカルシウムが含まれていて、皮は実の約5倍多いそうですよ♪



### ◎29日(金) スタミナ丼

豚肉のビタミンB1、玉ねぎ、にんにくの硫化アリルは、糖質を効率よくエネルギーへ変えてくれます！翌日からの地区総体、がんばってくださいね！



## 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・キーウイフルーツ・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、「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 (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 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(金) 端午の節句献立	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	若竹汁			わかめ		大根 竹の子 人参 小松菜		花かつお 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	焼きししゃも			ししゃも					
	野菜と糸こんにゃくの甘辛みそ炒め	ごま油 三温糖 こめ油		豚もも肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		きゃべつ 玉葱 人参 もやし 糸こんにゃく		醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	かしわ餅	かしわもち							
一食当たりの栄養価		I礼拝 - 677 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 16.1 g	炭水化物 100.6 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		
7日 (木)	牛乳		牛乳			
	揚げパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 粉黒糖 三温糖	きな粉(大豆)			揚げ油①
	野菜と鶏肉の洋風煮込み	じゃがいも 三温糖 ごめ油	鶏肉	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー カリフラ ワー にんにく トマト 缶	デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りん ご) ぬちまーす こしょう チキンフイヨン(鶏) 豚がら	
	ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 レッドキド ニー 白いんげん豆 ツナ	きゃべつ 人参 きゅうり	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・ 大豆) りんご酢 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>*</sup> - 752 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 24.8 g	炭水化物 98.4 g	
8日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	大根の煮つけ	三温糖	豚もも肉 厚揚げ (大豆) 結び昆布 かまぼこ	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 酒	
	手作り卵焼き	ごめ油	卵 鶏ささみチャンク	人参 ほうれん草 椎茸	薄口醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	ゴーヤーのごま和え	すりゴマ 三温糖 ごま油	ツナ	にがうり きゅうり もやし 人参 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	かしわ餅(具中3年のみ)	かしわもち				
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>*</sup> - 689 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 18.7 g	炭水化物 97.9 g	
具中3年のみ	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>*</sup> - 751 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 111.9 g	
11日 (月)	牛乳		牛乳			
	たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 無塩バター(乳)	たらこ	玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン しめじ マッシュルーム にんにく	乾燥辛子たらこ(大豆) チキンフイヨン(鶏) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	揚げ油② ・小麦 ・乳 ・大豆
	ポテトのチーズソテー	じゃがいも ごめ油	無添加ウィンナー(豚) 粉チーズ(乳)	いんげん 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう チキンフイヨン(鶏)	
	彩りメンチカツ	大豆油	彩り野菜のメンチカツ (小麦・大豆・鶏・豚)			
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>*</sup> - 528 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 25 g	炭水化物 56 g		
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	肉みそ	トシ ン バ	牛ひき肉 豚ひき肉 挽き割り大豆 赤みそ(大豆)	木くらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤	
	ナムル					白ごま ごま油 三温糖
	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 酒 みりん	
	くだもの			オレンジ【予定】		
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>*</sup> - 670 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 20.4 g	炭水化物 91.8 g		
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	すまし汁		鶏肉	大根 人参 しめじ えのき 小松菜 冷凍ゆず	薄口醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお だし昆布 ぬちまーす ゆずパウダー	
	魚の梅みそがけ	三温糖 ごめ油	さば 甘口白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	ぬちまーす 酒 みりん	
	筑前煮	三温糖 ごめ油	鶏肉 ちきあげ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 いんげん こんにゃく れんこん	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>*</sup> - 705 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 90.6 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日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	麦のポタージュスープ	麦 こめ油	鶏肉 白花豆&白いんげん豆ペースト 生クリーム(乳) 加工乳	玉葱 人参 セロリ パセリ	酒 チキンブイオン(鶏) 豚から ぬちまーす こしょう	
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏もも肉		薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
	きゃべつのガーリックソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚)	きゃべつ 人参 ブロccoliリー しめじ にんにく	ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	1杯* - 734 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 90.2 g	
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 こめ油 ラード(豚)	豚もも肉 大豆 ひじき 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ	花かつお ポークブイオン(豚・鶏) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	まぐろの生姜酢焼き	三温糖	まぐろ		おろししょうが 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	又んクーグァー	三温糖 こめ油	豚もも肉 ちぎあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚・鶏)	
	一食当たりの栄養価	1杯* - 697 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 87.7 g	
18日 (月)	牛乳		牛乳			
	鶏ごぼうごはん	米 三温糖 こめ油	鶏肉 挽き割り大豆 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお チキンブイオン(鶏)	
	チンゲン菜のみそ汁		絹ごし豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	チンゲンサイ 大根 えのき	花かつお	
	黒糖蒸しケーキ	強力粉(小麦) 粉黒糖	加工乳		重曹 ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価	1杯* - 700 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 16.7 g	炭水化物 105 g	
19日 (火)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば(麺)	沖縄そば	沖縄そば麺(小麦・大豆)			
	〃(汁)		豚ばら肉 大丸かまぼこ	生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 豚から ぬちまーす	
	人参しりしりー	こめ油 ごま油	豚もも肉 卵 ツナ	人参 には	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	紅芋ごまだんご	紅芋ペースト タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま				
一食当たりの栄養価	1杯* - 766 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 26.7 g	炭水化物 93.3 g		
20日 (水)	牛乳		牛乳			
	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	牛肉	玉葱 人参 トマト ビーマン セロリ にんにく マッシュルーム リンゴピューレ	おろしにんにく 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) トマトケチャップ 豚から チキンブイオン(鶏) ぬちまーす	
	カットコーン			とうもろこし		
	フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	パイナップル 黄桃缶 みかん缶 アロエ		
一食当たりの栄養価	1杯* - 805 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 23.1 g	炭水化物 125 g		
21日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布	大根 人参 小松菜 生姜	花かつお 豚から 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	パパイヤイリチー	こめ油	厚揚げ(大豆) ツナ	パパイヤ 人参 には	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	小魚のから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	スプラット		ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	1杯* - 669 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 94.4 g	

具中・東中欠食

食育の日

琉球料理の日

揚げ油③  
・小麦  
・乳  
・大豆  
・鶏  
・豚

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日 (金)	牛乳		牛乳				
	コッパパン	パン(小麦・乳・大豆)					
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 白花豆& 白いんげん豆ペースト 生クリーム(乳) スキムミルク(乳)	マッシュルーム 玉葱 人参 セロリ	酒 チキンブイヨン(鶏) 豚から ぬちまーす		
	オムレツ		オムレツ(卵・大豆)				
	ツナサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ツナ	大根 小松菜 人参 コーン シークワーサー 果汁	醤油(小麦・大豆) りんご酢		
	一食当たりの栄養価	1食あたり - 704 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 27 g	炭水化物 81.4 g		
25日 (月)	牛乳		牛乳				
	カラフルピラフ	米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 挽き割り大豆	玉葱 人参 赤パプリカ ピーマン マッシュルー ム コーン	白ワイン チキンブイヨン (鶏) ぬちまーす こしょう		
	魚の人参ソース焼き	エッグケア(大豆)	まぐろ 青のり粉	人参	ぬちまーす こしょう		
	いんげんソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚)	いんげん 人参 しめじ にんにく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	くだもの			オレンジ【予定】			
	一食当たりの栄養価	1食あたり - 685 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 87 g		
26日 (火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚ひき肉 挽き割り大豆 厚揚げ(大豆)	人参 玉葱 椎茸 あお 豆(大豆) こんにゃく	おろし生姜 醤油(小麦・ 大豆) みりん 酒 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお		
	五目揚げ		五目揚げ(大豆)				
	青菜としらすのふりかけ	すりゴマ ごま油	ちりめんじゃこ 糸けず り	からし菜	酒 みりん 醤油(小麦・大 豆)		
	一食当たりの栄養価	1食あたり - 741 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 105.1 g		
27日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	椎茸 木くらげ パクチョイ 人参	ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏) 花かつお		
	ひじき焼売		ひじきしゅうまい(小麦・豚・鶏・大豆)				
	チンジャオロース	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚もも肉	生姜 にんにく ピーマ ン 赤ピーマン 玉葱 人参 竹の子	醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	1食あたり - 646 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 16.2 g	炭水化物 92.9 g		
28日 (木)	牛乳		牛乳				
	バーガーパン	フ イ ッ シ ュ バ ー ガ ー	バーガーパン (小麦・乳・大豆)				
	白身魚フライ		大豆油	白身魚フライ (小麦・大豆)			
	コールスロー		エッグケア(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 シークワーサー果汁	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) 白花豆&白 いんげん豆ペースト	玉葱 人参	チキンブイヨン(鶏) 豚から 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	1食あたり - 819 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 34 g	炭水化物 94.8 g	揚げ油④ ・小麦 ・乳 ・大豆 ・鶏 ・豚	
29日 (金) 地区 総体 応援 献立	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	ス タ ミ ナ 丼	米 麦				
	スタミナ丼 (具)		三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豚もも肉	糸こんにゃく 竹の子 玉葱 人参 ピーマン しめじ にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 七味唐辛子(ごま)	
	芋の子汁		里芋 じゃがいも	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 椎茸	花かつお	
	梅かつお和え		三温糖	糸けずり	白菜 小松菜 きゅうり 人参 梅肉(りんご・大豆)	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	1食あたり - 665 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 14.4 g	炭水化物 101.4 g		