



# 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

## 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。



### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

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。

### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

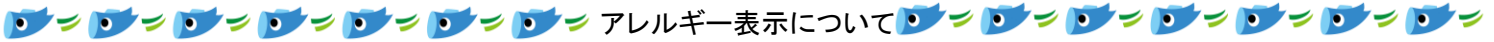
適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。



## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「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、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



アレルギー表示について

表示義務(8品目)	たまご・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。

- ★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。
- ★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」さんから「ぬちまーす」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(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		
7 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	肉団子スープ	はるさめ,ごま油	中華風つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	にんじん,チンゲン菜,しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,中華だし(小麦・大豆・鶏・豚),鶏ガラ	
	回鍋肉	サラダ油(大豆),三温糖,でん粉	豚肉,赤みそ(大豆)	キャベツ,長ねぎ,ピーマン,にんじん,しいたけ,にんにく	料理酒,みりん,こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),豆板醤(小麦・大豆),ぬちまーす	
	ごま菓子	コーンフレーク,白ごま,黒ごま,アーモンド,無縁バター(乳),マシュマロ(ゼラチン)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 18 g	炭水化物 92.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 824 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22 g	炭水化物 126.6 g		
8 (金)	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	
	ゴーヤーチャンプルー	サラダ油(大豆)	豆腐(大豆),豚肉,たまご,ちきあぎ(大豆)	ゴーヤー,にんじん,もやし	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),こしょう	
	ミミグイのウサチ	三温糖		きくらげ,小松菜,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)	I補給 - 529 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 15.8 g	炭水化物 72.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 626 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 19 g	炭水化物 85.1 g		
11 (月)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	けんちん汁	ごま油	豆腐(大豆)	れんこん,にんじん,こんにゃく,玉ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	魚のねぎみそ焼き	三温糖	すけとうだら,赤みそ(大豆)	長ねぎ	料理酒	
	ゆかり和え		ちくわ(大豆)	キャベツ,きゅうり	ゆかり	
	ベビーチーズ		ベビーチーズ 鉄分・Ca入り(乳)			
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 512 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 12.9 g	炭水化物 72.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 591 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 14.9 g	炭水化物 84.6 g		
12 (火)	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(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	裏ごしグリンピース,にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,こしょう	
	チキンチャップ	でん粉	鶏肉	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,ブロッコリー	ケチャップ,ぬちまーす,トマトピューレー,ウスターソース(りんご・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 644 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 80 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 760 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 27.1 g	炭水化物 93.4 g	
13 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	もずくサンラータン	でん粉	もずく(えび・かに),たまご	パクチョイ,たけのこ,にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒,オイスターソース(小麦・大豆),ぬちまーす,穀物酢(小麦),こしょう,中華だし(小麦・乳・大豆・鶏・豚)	
	麻婆豆腐	でん粉,ごま油,サラダ油(大豆)	豚ひき肉,豚レバー,豆腐(大豆),赤みそ(大豆)	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,にら,しいたけ,きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,料理酒,豆板醤(小麦・大豆)	
	花野菜の和え物	三温糖,ごま油	ツナ	ブロッコリー,にんじん,カリフラワー,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 601 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.7 g	炭水化物 77.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 788 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 24 g	炭水化物 108 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 (木)	牛乳		牛乳			
	チキンカレー	ルウ	じゃがいも, でん粉	鶏肉	玉ねぎ, にんじん, ビーマン, かぼちゃ	カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛), カレー粉, トマトピューレー
		麦ごはん	こめ, 押し麦			
	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, 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	
	くだもの			バナナ		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 647 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 17.7 g	炭水化物 101.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 767 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 119.2 g		
15 (金)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	こめ, ラード(豚)	豚肉, ひじき	にんじん, こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒, みりん, 花かつお	
	ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆), アーサ, 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)		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, なら	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
	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補給 - 606 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 23.9 g	炭水化物 74.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 728 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 28.9 g	炭水化物 89 g		
19 (火)	牛乳		牛乳			
	パエリア	こめ, サラダ油(大豆), オリーブ油	鶏肉, あさり	玉ねぎ, にんじん, いんげん, にんにく	白ワイン, しょうゆ(大豆・小麦), うっちゃん粉, ぬちまーす, チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆)	
	ソパ・デ・アホ	オリーブ油, パン粉(小麦・大豆)	無添加ベーコン(豚・鶏), たまご	マッシュルーム, にんにく, トマト, パセリ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆), ぬちまーす, 鶏ガラ	
	スパニッシュオムレツ	じゃがいも	たまご, 無添加ハム(鶏・豚・大豆), チーズ(乳)	玉ねぎ, 赤パプリカ, グリンピース	ぬちまーす	
	グリーンサラダ	三温糖,アーモンド		ブロッコリー, キャベツ, コーン	穀物酢(小麦), レモン果汁, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 678 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 23.3 g	炭水化物 86.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 812 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 28 g	炭水化物 104.3 g		
20 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ, 押し麦				
	ソーメン汁	そうめん(小麦)		にんじん, こねぎ, しょうが	ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦), 花かつお	
	デークニブサー	サラダ油(大豆), 三温糖	豚肉, こんぶ, 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	だいこん, にんじん, いんげん, こんにゃく, しいたけ	料理酒, みりん, 花かつお	
	青菜のスネー	グラニュー糖, 白ごま	豆腐(大豆), ビーナッツバター, 白みそ(大豆)	ほうれん草, にんじん, コーン		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 596 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 14.4 g	炭水化物 92.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 767 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 119.5 g		
21 (木)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ, あわ				
	コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん, 玉ねぎ, コーン, 長ねぎ, えのき	ぬちまーす, こしょう, しょうゆ(大豆・小麦), 鶏ガラ	
	デジブルコギ	三温糖, ごま油, サラダ油(大豆)	豚肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, なら	料理酒, しょうゆ(大豆・小麦)	
	小松菜のナムル	白ごま, 三温糖, ごま油		小松菜, にんじん, きくらげ, にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 625 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 25.4 g	炭水化物 77 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 741 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 30.7 g	炭水化物 90.6 g		
22 (金)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	麵	沖縄そば(小麦・大豆)			
		三枚肉	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, 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
	うむくじ天ぷら	芋くじ天ぷら, サラダ油(大豆)	揚げ油②(小麦・乳・大豆)			
	くだもの			パイン缶		
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 688 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 27.4 g	炭水化物 83.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 773 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 30.4 g	炭水化物 93.9 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 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		
25 (月)	牛乳		牛乳			
	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	小松菜, 玉ねぎ, にんじん, にんにく	料理酒, しょうゆ(大豆・小麦), みりん, 豆板醤(小麦・大豆), こしょう, 花かつお, ぬちまーす	
	キャベツのみそ汁		油揚げ(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	キャベツ, にんじん, しいたけ	花かつお	
	ちくわの香味焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ちくわ(大豆), 青のり, 糸けずり			
	一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 609 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 74.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 795 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 24.2 g	炭水化物 104.2 g	
26 (火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ, あわ				
	沢煮椀		豚肉	ごぼう, にんじん, こねぎ, たけのこ, しいたけ	花かつお, ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
	スルルーの南蛮漬け	でん粉, 小麦粉, サラダ油(大豆), 三温糖	きびなご	玉ねぎ, にんじん	ぬちまーす, 穀物酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦), シークワーサー果汁	
	ブロッコリーのおかか和え	三温糖	糸けずり	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	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 543 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 12.7 g	炭水化物 78 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 639 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 15.1 g	炭水化物 92 g		
27 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ, 押し麦				
	豚肉のゴマみそスープ	白ごま, 三温糖, でん粉	豚肉, 豆腐(大豆), 赤みそ(大豆)	だいこん, にら, にんにく	料理酒, 鶏ガラ, コチュジャン(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)	
	シュウマイ		大焼売(肉) Fe&ファイバー(小麦・大豆・鶏・豚)			
	カムジャポックン	じゃがいも, 白ごま, ごま油	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	にんじん, ピーマン	中華だし(小麦・乳・大豆・鶏・豚), ぬちまーす, こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 618 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 85.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 800 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 24.2 g	炭水化物 116.2 g		
28 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・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	
	チキンのママレード焼き		鶏肉		しょうゆ(大豆・小麦), 白ワイン, ぬちまーす, ママレード	
	インゲンときのこのソテー	サラダ油(大豆)		インゲン, しめじ, えのき, コーン	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 597 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 69.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 743 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 25.5 g	炭水化物 91.6 g		
29 (金)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	こめ			ゆかり	
	ゆずの香りすまし汁			にんじん, だいこん, えのき, しめじ	花かつお, 昆布だし, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, みりん, ゆずパウダー	
	鶏の照り焼き	三温糖	鶏もも肉		しょうゆ(大豆・小麦), みりん, 料理酒	
	こんにゃくきんぴら	白ごま, 三温糖		糸こんにゃく, にんじん, ごぼう	しょうゆ(大豆・小麦), 一味唐辛子	
	くだもの			ネーブル		
一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 559 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 16.1 g	炭水化物 77 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 675 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 98.3 g		

揚げ油③(小麦・乳・大豆)

