

# 令和8年度 5月給食だより

☆今月の目標☆



食事の  
マナーを知ろう



うるま市立学校給食センター  
与勝調理場  
TEL:978-3522  
FAX:978-3555

## 和食のマナーをチェック!

「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか?

おわんの持ち方  
ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

箸を正しく持っていますか?

上の箸だけを動かす  
上の箸だけを動かして、食べ物を掴みます。箸のみで食事するのは、日本独自の習慣です。

## 「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、子どもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」

です。こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根をいれた「菖蒲湯」に使って邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。給食では、5月1日に「かしわもち」が登場します。かしわの葉の香りを楽しみながら味わってくださいね。

### アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルゲン(4品目)	たまご・乳・えび・かに
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。

★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」、「龍華」さんから「毎月ラード6kg」を寄贈していただいで使用しています。

★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。

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 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		
具志川小・平敷屋小・南原小・ 彩橋小・高江洲小・欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	さんまの甘露煮		さんまの甘露煮 (小麦・大豆)			
	彩り和え	三温糖	無添加ハム(豚・大豆)	キャベツ きゅうり 小松菜 人参 コーン 赤ピーマン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす レモン果汁	
	若竹汁		わかめ	大根 人参 えのき 竹の子 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
	かしわ餅	かしわ餅				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	564 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 14.3 g	炭水化物 84.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	645 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 14.6 g	炭水化物 101.2 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		
連休明け☆お楽しみ献立  <b>7</b> <b>(木)</b>	牛乳		牛乳			
	あげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) はったい粉 黒糖 三温糖 サラダ油	きな粉(大豆)			揚げ油①
	ミネストローネ	じゃがいも サラダ油(大豆)	鶏肉 レンズ豆	人参 玉ねぎ キャベツ トマト ダイス トマトピューレ	ケチャップ シママース 醤油(大豆・小麦) ローリエ こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	アーモンド入りサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 551 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 68.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 687 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 25.2 g	炭水化物 89.1 g	
与勝第二中一年生 欠食 	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	鯖のぬちまーす焼き		さば		酒 ぬちまーす シークワサー果汁	
	ゴーヤ入りツナマヨサラダ	すりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ゴーヤ キャベツ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	シカムドウチ		豚肉 かまぼこ(大豆)	大根 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚・鶏)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 523 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 18.9 g	炭水化物 61.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 21.6 g	炭水化物 78.5 g		
与勝第二中 欠食	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆)	鶏肉 豚レバー	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 南瓜 プルーンピューレ	カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) シママース ウスターソース カレー粉 ウージパウダー ポークブイ ヨン(豚・鶏)	
	くがにゆでたまご		たまご			
	福神和え			福神漬 キャベツ 人参		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 23.7 g	炭水化物 84.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 762 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 26 g	炭水化物 105.6 g		
アセロラの日 	牛乳		牛乳			
	チキンライス	米 サラダ油(大豆)	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ピーマン トマトジュース	醤油(大豆・小麦) ケチャップ ウスターソース 酒 シママース チキンブイヨン(鶏)	揚げ油② 乳・小麦・大豆
	子持ちししゃもフライ	サラダ油	子持ちししゃもフライ (小麦)			
	パスタサラダ	マカロニ(小麦) 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	無添加ハム(豚・大豆)	きゅうり キャベツ 人参 アスパラガス	マスタード ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(りんご)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 22.3 g	炭水化物 86.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 765 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 27.9 g	炭水化物 101.6 g		
<b>13</b> <b>(水)</b>	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	しめじ えのき	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
	野菜の塩昆布あえ	三温糖 ごま油(ごま)	ちくわ 塩昆布(小麦・大豆)	キャベツ もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
	魚汁		赤魚 豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 ねぎ	花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 528 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.7 g	炭水化物 65.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 652 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物 83.1 g		
<b>14</b> <b>(木)</b>	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ビビンバ丼(肉)	三温糖 サラダ油(大豆)	牛肉 豚肉	玉ねぎ 生姜 木くらげ にんにく	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 テンメンジャン(小麦・ 大豆)	
	ビビンバ(ナムル)	ごま油(ごま) 白ごま		もやし 人参 小松菜 にんにく	醤油(大豆・小麦)	
	●コーンポタージュ(乳)	じゃがいも 小麦粉 サラダ 油(大豆) マーガリン(乳・ 大豆) コーンスターチ	鶏肉 加工乳	人参 玉ねぎ セロリー コーン コーンペースト クリームコーン パセリ	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18.7 g	炭水化物 79.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 99.6 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			
15 (金)	牛乳		牛乳				
	クファージュシー	米 麦 サラダ油(大豆) ラード(豚)	豚肉 ひじき かまぼこ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン (豚・鶏)	揚げ③ 乳・小麦・大豆	
	県産まぐろフライ	サラダ油	まぐろフライ(小麦・大豆)				
	タマナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	豚肉 ツナ 豆腐(大豆)	キャベツ もやし 人参	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 72.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 25.7 g	炭水化物 75.2 g		
18 (月)	牛乳		牛乳				
	ぬちまーすラーメン	ラーメン(小麦・大豆)	豚肉 なんと(大豆) わかめ	人参 もやし コーン 長ねぎ にんにく	ぬちまーす 酒 花かつお 醤油(大豆・小麦) ポークブイヨン(豚・鶏)		
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)					
	かみかみごま和え	練りごま すりごま 三温糖 アーモンド	ちりめん	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 564 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 74.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 90.3 g		
19 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜 	花かつお		
	チキナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆) ツナ 豆腐(大豆)	からしな 人参 キャベツ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
	黄金芋サラダ	黄金芋 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		きゅうり レーズン	ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16.7 g	炭水化物 84.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 105.5 g			
20 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	厚揚げとじゃがいものそばろ煮	じゃがいも 三温糖 かたくり粉 サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
	千草焼き	千草焼(小麦・たまご・乳・大豆・鶏)					
	くだもの			清美みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 598 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 21.3 g	炭水化物 77.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 741 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 25.4 g	炭水化物 98.6 g			
21 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	ハンバーグ(手作りパインソース)	三温糖	国産ミートハンバーグ (豚・鶏・大豆)	パイン 缶	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン		
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖		キャベツ 人参 きゅうり スイートピクルス	酢(小麦) レモン果汁 ぬちまーす		
	ベジタブルスープ	じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ 人参 インゲン セロリー パセリ	醤油(大豆・小麦) 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(小)	エネルギー - 553 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 69.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 24.5 g	炭水化物 81.3 g			
22 (金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	鯖の照り焼き	三温糖 はちみつ	さば	にんにく	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん		
	野菜炒め	サラダ油(大豆)	豚肉	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	わかめ ちくわ みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 サニーレタス	花かつお		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 73.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 19.2 g	炭水化物 93 g			

与勝中  
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		
25 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	もずく井の具	もずく 三温糖 サラダ油(大豆) かたくり粉	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 生姜 にんにく	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
	トマトと豆腐のピリ辛スープ	はるさめ ごま油(ごま)	豆腐(大豆)	人参 トマトダイス チンゲン菜 長ねぎ	豆板醤 醤油(大豆・小麦) みりん シママース 花かつ お チキンブイオン(鶏)	
	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)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 20.6 g	炭水化物 84.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 105.3 g	
26 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 豆乳(大豆) 青のり			
	タンカンドレッシングサラダ	三温糖	ツナ	パパイヤ キャベツ きゅうり 人参 コーン	タンカンドレッシング(小 麦・大豆・ゼラチン) ぬち まーす	
	●あさり入りかきたま汁(たまご)	かたくり粉	あさり わかめ たまご	えのき ねぎ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 539 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 17 g	炭水化物 70.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 626 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 87.3 g		
27 (水)	牛乳		牛乳			
	カラフルピラフ	米 サラダ油(大豆)	無添加ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ コーン マッシュルーム	醤油(大豆・小麦) シママース ポークブイオン (豚・鶏) こしょう	
	きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 サラダ油	きびなご		シママース ガーリックパウダー	揚げ④ 乳・小麦・大豆
	野菜としめじのソテー	サラダ油(大豆)	鶏肉	キャベツ ブロccoli 人参 しめじ	醤油(大豆・小麦) シママース こしょう	
	ヨーグルト(中学校のみ)		ヨーグルト(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 538 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 65.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 23.9 g	炭水化物 82 g		
28 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	じゃがいも サラダ油(大豆) 三温糖	豚肉 白いんげん豆 ポークビーンズ(小麦・大 豆・豚) 大豆	玉ねぎ 人参 インゲン マッシュルーム にんにく トマトダイス	ケチャップ デミグラスソー ス(小麦・鶏) シママース ポークブイオン(豚・鶏)	
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(たまご・小麦・大豆)				
	りんご			りんご(予定)	シママース	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 79.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 672 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 90.8 g		
29 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	マーボー大根	ごま油(ごま) かたくり粉 サラダ油(大豆)	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー みそ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 木くらげ 椎茸 なら	酒 醤油(大豆・小麦) テン メンジャン(小麦・大豆) オ イスターソース(大豆) 豆 板醤 シママース ポークブ イオン(豚・鶏)	
	焼きぎょうざ	国産豚肉の餃子(小麦・大豆・豚)				
	小魚とアーモンドのゆかり蜜がらめ	白ごま サラダ油(大豆) 三温糖 水あめ アーモンド	カエリ	ゆかり	醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 76.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 712 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 22.9 g	炭水化物 98.2 g		

平数屋小・与那城小・  
南原小・高江洲小 欠食