

6月 給食だより



うるま市立学校給食センター 第一調理場
☎ 973-1111 ☎ 973-1148

未来へつながる「食」を考えよう

6月は
食育月間



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

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。

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、「株ぬちまーす」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 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
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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 (月)	牛乳			牛乳				
	バジルスパゲティ	スパゲティ (小麦) オリーブ油		無塩せきベーコン (豚) 鶏肉	マッシュルーム エリンギ 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく バジル	白ワイン チキンフイオン (鶏) ぬちまーす こしょう ジェノパペスト (乳)		
	まぐろのアーモンド焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖 アーモンド		まぐろ 白みそ (大豆)			酒	
	ポテトのカントリー炒め	じゃがいも こめ油		豚ひき肉	にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ケチャップ 中濃ソース (りんご) カレー粉 ぬちまーす		
	くだもの				【予定】 ジューシーオレンジ			
	一食当たりの栄養価	エネルギー	628 kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	28.2 g	炭水化物
2日 (火)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦						
	肉じゃが	じゃがいも こめ油		豚肉	人参 玉ねぎ なら 糸こんにゃく 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークフイオン (鶏・豚)		
	千草焼き			千草焼き (小麦・卵・ 乳・大豆・鶏)				
	納豆みそ	三温糖 こめ油		ひきわり納豆 (大豆) ツナ 糸けずり 白みそ (大豆)	生姜	みりん		
一食当たりの栄養価	エネルギー	753 kcal	たんぱく質	27.5 g	脂質	19.7 g	炭水化物	111.4 g
3日 (水)	牛乳			牛乳				
	中華ピラフ	米 こめ油		豚ひき肉 ひきわり大豆	人参 たけのこ コーン きくらげ 椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークフイオン (鶏・豚)		
	さばの豆板醤焼き	三温糖 ごま油		さば	にんにく	豆板醤 醤油 (小麦・大豆)		
	豆腐とトマトのスープ	でん粉		絹ごし豆腐 (大豆)	白菜 小松菜 長ねぎ セロリ トマト 椎茸	ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆) 花かつお チキンフイオン (鶏)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー	724 kcal	たんぱく質	33.5 g	脂質	24.4 g	炭水化物

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
歯と口の健康週間	4日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		豚肉のみそ焼き	黒糖 こめ油	豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	生姜	みりん 酒	
		鉄分たっぷりいり豆腐	三温糖 こめ油	豚ひき肉 ひじき 油揚げ (大豆) 豆腐 (大豆) 卵	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	酒 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		きんぴらスープ	じゃがいも	白かまぼこ (大豆)	ごぼう 人参 椎茸 ねぎ	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 724 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 20.7 g	炭水化物 90.4 g	
歯と口の健康週間	5日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		スラッピージョー	三温糖 こめ油	豚ひき肉 ひきわり大豆	玉ねぎ 人参	赤ワイン ケチャップ トマトピューレー ウスター ソース (りんご・大豆) ぬちまーす こしょう ポークフィヨン (鶏・豚)	
		彩りサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油		人参 黄パプリカ きゃべつ きゅうり ブロッコリー コーン レモン果汁	粒マスタード 特濃酢 (小麦) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		カレークリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 生クリーム (乳) 加工乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム	ぬちまーす こしょう カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) 白ワイン 豚がら	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 764 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 26.7 g	炭水化物 96.2 g	
歯と口の健康週間	8日 (月)	牛乳		牛乳			
		豚キムチうどん	うどん (小麦) 三温糖 こめ油 ごま油	豚肉 油揚げ (大豆) 白みそ (大豆)	白菜キムチ (小麦・りんご・ 大豆・さば) しめじ 長ねぎ 白菜 小松菜 人参	酒 豆板醤 みりん 醤油 (小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
		豆っこサラダ	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	レッドキドニー ひよこ豆 白いんげん豆	あお豆 (大豆) 人参 きゅうり	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす こしょう	
		紅芋かりんとう	紅芋 サラダ油 三温糖 黒糖 水あめ	揚げ回数①			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 565 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 23.5 g	炭水化物 51.8 g	
		歯と口の健康週間	9日 (火)	牛乳		牛乳	
麦ごはん	米 無圧パン麦						
豆腐と豚肉のうま煮	でん粉 こめ油			豆腐 (大豆) 豚肉 なると	白菜 人参 たけのこ えのき 小松菜 きくらげ にんにく 生姜	チキンフィヨン (鶏) 醤油 (小麦・大豆) オイスター ソース (大豆) ぬちまーす	
ししゃものごま焼き	黒ごま 白ごま			子持ちししゃも		みりん	
ゆかりあえ	三温糖			糸けずり	大根 きゅうり きゃべつ	ゆかり粉 酢 (小麦)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 675 kcal			たんぱく質 31.2 g	脂質 18.7 g	炭水化物 91.8 g	
歯と口の健康週間	10日 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		じゃがいものトマト煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム ブロッコリー トマト トマト缶	赤ワイン トマトピューレー デミグラスソース (小麦・ 鶏) ケチャップ トマト ソース (大豆) ウスター ソース (りんご・大豆) ぬ ちまーす こしょう 豚がら	
		切干大根のペペロ ンチーノソテー	オリーブ油	無塩せきベーコン (豚)	千切大根 きゃべつ コーン にんにく	ポークフィヨン (鶏・豚) 醤油 (小麦・大豆) 一味唐辛子	
		くだもの			【予定】オレンジ		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 21.2 g	炭水化物 94.2 g	
歯と口の健康週間	11日 (木)	牛乳		牛乳			
		クープジュシー	米 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ (大豆)	人参 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
		まぐろの照り焼き	三温糖 水あめ こめ油	まぐろ		酒 醤油 (小麦・大豆) みりん	
		うちなーみそ汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 (大豆) 卵 赤みそ (大豆) 麦みそ (大豆)	冬瓜 大根 人参 山東菜	花かつお	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 720 kcal	たんぱく質 41.4 g	脂質 17.9 g	炭水化物 92.1 g	

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	タコミート	こめ油		牛ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆	人参 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく	赤ワイン トマトソース (大豆) ケチャップ パプリカ粉 チリソース ウスターソース(りんご・ 大豆) チリパウダー ぬちまーす	
	ポイルキャベツ					きゃべつ	
	スライスチーズ			スライスチーズ(乳)			
	卵スープ	ごま油 でん粉		卵 絹ごし豆腐(大豆)	えのき ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大 豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	1杯目 - 724 kcal		たんぱく質 30.8 g	脂質 24.5 g	炭水化物 90.1 g	
15日 (月)	牛乳			牛乳			
	チーズリゾット	米 こめ油		無塩せきベーコン(豚) あさり 加工乳 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 チキンピジョン(鶏)	
	魚のデミソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖		すけとうだら 揚げ回数②	玉ねぎ 人参 グリンピース	デミグラスソース(小麦・ 鶏) ケチャップ チキンピ ジョン(鶏) ぬちまーす	
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油		無塩せきウインナー (豚)	玉ねぎ コーン 人参 いんげん バジル	ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	1杯目 - 621 kcal		たんぱく質 29 g	脂質 26 g	炭水化物 64.7 g	
16日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	鳥野菜のそぼろ丼(具)	こめ油 でん粉		豚ひき肉 ひきわり大豆	モーウイ 冬瓜 玉ねぎ 人 参 エリンギ コーン ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	マーミナーとツナのウサチ	三温糖		ツナ	もやし 人参 きゅうり 白菜	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	もずくの具だくさん汁			もずく 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう 大根 小松菜 人参	花かつお	
一食当たりの栄養価	1杯目 - 658 kcal		たんぱく質 27.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 96.2 g		
17日 (水)	牛乳			牛乳			
	中華めん	中華めん(小麦・大豆)					
	ぬちまーすラーメン(汁)	こめ油 ごま油		豚肉 なると	もやし 小松菜 コーン 長ねぎ にんにく 生姜	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 みりん ポークフィオン(鶏・豚) 花かつお 豚がら	
	ミニ肉まん			ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)			
	中華野菜炒め	ごま油 でん粉 こめ油		鶏肉	たけのこ 白菜 玉ねぎ 人参 きゃべつ きくらげ チンゲン菜	チキンピジョン(鶏) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆)	
	くだもの				【予定】りんご		
一食当たりの栄養価	1杯目 - 708 kcal		たんぱく質 30.7 g	脂質 22.1 g	炭水化物 93.6 g		
18日 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	魚の黒糖生姜焼き	黒糖 はちみつ		さば	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒	
	チキナーチャンプルー	こめ油		ツナ 豆腐(大豆) ちきあげ(大豆)	からし菜 きゃべつ もやし 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	クーリジシ			豚肉 白かまぼこ(大豆) 卵	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	花かつお 薄口醤油(小麦・ 大豆) 酒 ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	1杯目 - 730 kcal		たんぱく質 37.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 88.8 g		
19日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	ソーキと冬瓜の煮つけ	三温糖 こめ油		豚ソーキ 厚揚げ(大 豆) ちきあげ(大豆) 結び昆布	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	食育の日 ゴーヤーのシー クワサーあえ	三温糖		ツナ	にがうり 人参 きゃべつ コーン シークワサー果汁	酢(小麦) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	ガンガツ グニチ しそひじき	白ごま 三温糖		ひじき しらす干し 糸けすり		ゆかり粉 醤油(小麦・ 大豆) みりん	
	あまがし			あまがし			
一食当たりの栄養価	1杯目 - 719 kcal		たんぱく質 28.7 g	脂質 15.2 g	炭水化物 126.5 g		

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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	22日(月)	牛乳		牛乳			
		カンダバー・ジュシー	米 押し麦 こめ油	豚肉	カンダバー 小松菜 大根 人参 椎茸	花かつお 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		シブインブシー	こめ油 三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) 糸けずり 赤みそ(大豆)	冬瓜 人参 いんげん	酒 みりん 花かつお	
		芋のごま天ぷら	さつまいも 小麦粉 てん粉 黒ごま サラダ油	卵	揚げ回数③ 小麦	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 559 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 21 g	炭水化物 67.5 g		
24日(水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	麻婆大根	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 ひきわり大豆 赤みそ (大豆)	大根 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ なら きくらげ 椎茸 生姜 にんにく	豆板醤 テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚)		
	春雨サラダ	春雨 白ごま 三温糖 ごま油		もやし きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
	くだもの			【予定】オレンジ			
一食当たりの栄養価	I補給 - 722 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 107.5 g			
25日(木)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	魚のマスタード焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	まぐろ		マスタード 粒マスタード ぬちまーす		
	キャバツとコーンのソテー	こめ油	鶏肉	人参 しめじ きゃべつ カリフラワー コーン	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう		
	ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	無塩せきベーコン(豚) レッドキドニー 白いんげん豆	にんにく 玉ねぎ 人参 大根 セロリ トマト缶	ポークフィヨン(鶏・豚) 豚がら トマトペースト ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース (りんご・大豆) 醤油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 712 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 24.8 g	炭水化物 81.7 g			
26日(金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	ちくわの磯辺焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 糸けずり 青のり		みりん		
	なすのみそ炒め	こめ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤		
	大根汁	じゃがいも こめ油	鶏肉	大根 こんにゃく 長ねぎ 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお		
一食当たりの栄養価	I補給 - 681 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 19.8 g	炭水化物 92.8 g			
29日(月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	ポークカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー ひきわり大豆 白花生豆 白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜 かぼちゃペースト	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース (りんご・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)		
	栄養漬け	三温糖	カエリ 昆布	パパイア 人参 きゃべつ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん		
	大根のツナあえ	三温糖 ごま油	ツナ	大根 人参 きゅうり シークワーサー果汁	特濃酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 754 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 17.8 g	炭水化物 116 g			
30日(火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	きびなごの梅ソースかけ	でん粉 小麦粉 サラダ油 三温糖	きびなご	梅肉(りんご・大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん		
	野菜の和風マヨあえ	三温糖 エッグケアマヨ ネーズ(大豆) ごま油	ツナ 糸けずり	きゃべつ 小松菜 きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	白菜と肉団子のスープ	じゃがいも でん粉 ごま油	ミートボール(小麦・牛・大豆・豚・鶏)	白菜 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ	酒 醤油(小麦・大豆) 豚がら ぬちまーす こしょう		
一食当たりの栄養価	I補給 - 710 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 23.8 g	炭水化物 92.2 g			