



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

未来へつながる食を考えよう

わたし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？



自分の健康のためにできること

あさ 朝ごはんを 食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで 食べる

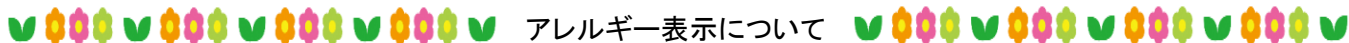
塩分のとり過ぎに 気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす



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 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 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	冬瓜のみそ汁		わかめ,絹厚あげ(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	とうがん,にんじん, こねぎ,しょうが	花かつお	
	千切りイリチー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,細切昆布	にんじん,切干大根	料理酒,花かつお,しょうゆ (大豆・小麦),ぬちまーす	
	もずくのヒラヤーチー	小麦粉,ごま油	たまご,もずく	にら,にんじん,玉ねぎ	花かつお,ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 612 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 15.7 g	炭水化物 91.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 726 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 19.3 g	炭水化物 108.6 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	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		
(火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	五目スープ		かに風味かまぼこ(卵・小麦・えび・かに・大豆)	ほうれん草,にんじん,しめじ,だいこん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,中華だし(小麦・乳・大豆・鶏・豚),鶏ガラ	
	八宝菜	ごま油,でん粉,サラダ油(大豆)	豚肉	はくさい,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しょうが,ヤングコーン,きくらげ,しいたけ,きぬさや	料理酒,鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,こしょう,オイスターソース(小麦・大豆)	
	わかめサラダ	三温糖,ごま油	わかめ	きゅうり,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)	I補給 - 602 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 24.3 g	炭水化物 75.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 717 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 29.1 g	炭水化物 88.7 g		
(水)	牛乳		牛乳			
	セサミトースト	食パン(小麦・乳・大豆),無塩バター(乳),白ごま,黒ごまグラニュー糖				
	パンプキンポタージュ	じゃがいも	白花生ペースト,生クリーム(乳)	かぼちゃペースト,にんじん,玉ねぎ,パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・豚),チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,こしょう	
	サーモンフライ	サラダ油(大豆)	サーモンフライ(小麦・さけ)	揚げ油①		
	パパイヤのマリネ	オリーブ油,三温糖		パパイヤ,きゅうり,赤パプリカ,玉ねぎ	穀物酢(小麦),レモン果汁,ぬちまーす,こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 719 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 28.6 g	炭水化物 87.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 842 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 34.2 g	炭水化物 102 g		
(木)	牛乳		牛乳			
	豆腐のすまし汁		豆腐(大豆),わかめ	にんじん,えのき	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
	かみかみ丼	こめ,白ごま,サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,赤みそ(大豆)	にんじん,ピーマン,ごぼう,こんにゃく,きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦),料理酒,豆板醤(小麦・大豆)	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 624 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 24.8 g	炭水化物 76.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 774 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 30 g	炭水化物 97.8 g	
(金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	春雨スープ	はるさめ		にんじん,きくらげ,玉ねぎ,ほうれん草	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
	豚キムチ炒め	サラダ油(大豆),ごま油	豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば),キャベツ,しめじ,にんじん,にら,にんにく	キムチの素(いか・大豆・りんご),しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	ひじきツナ和え	三温糖	ひじき,ツナ	だいこん,きゅうり,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦),シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 26 g	炭水化物 78.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 748 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 31.1 g	炭水化物 92.2 g		
(月)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	根菜汁		鶏肉,白みそ(大豆),赤みそ(大豆)	れんこん,だいこん,にんじん,長ねぎ	花かつお	
	魚の花園焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖	すけとうだら	赤パプリカ,黄パプリカ,玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう	
	小松菜の和え物	三温糖,ごま油	糸けずり	小松菜,キャベツ,もやし,にんじん	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 - 547 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 14 g	炭水化物 72.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 645 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 16.8 g	炭水化物 85.4 g		
(火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	青菜の中華スープ	はるさめ,ごま油	豆腐(大豆)	チンゲン菜,にんじん,しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,中華だし(小麦・乳・大豆・鶏・豚),鶏ガラ	
	鶏肉とブロッコリーのチリソース炒め	でん粉,サラダ油(大豆),三温糖	鶏肉	ブロッコリー,長ねぎ,玉ねぎ,しょうが,にんにく	料理酒,ぬちまーす,鶏ガラ,ケチャップ,チリソース,豆板醤(小麦・大豆)	
	牛乳寒天	グラニュー糖	牛乳,寒天,ゼラチン	みかん缶		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 581 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 15.6 g	炭水化物 88.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 104.4 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		
C a ア ッ プ 献 立	10 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		ハッシュドポーク	サラダ油(大豆),でん粉	豚肉	にんにく,にんじん, 玉ねぎ,マッシュルーム	赤ワイン,トマトピューレー, ケチャップ,こしょう, ハヤシルウ(小麦・大豆・乳)	
		コンソメスープ	じゃがいも	鶏肉,無添加ベーコン (豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ,セロリ, キャベツ	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆),しょうゆ(大豆・ 小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト(乳)	パイ,みかん,黄桃		
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 585 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 15 g	炭水化物 85.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 706 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 18 g	炭水化物 103.1 g	
	11 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		キャベツのみそ汁		油揚げ,赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	キャベツ,にんじん, しいたけ,こねぎ	花かつお	
		豚肉のしょうが焼き	サラダ油(大豆)	豚肉	しょうが,玉ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒,ぬちまーす	
		もずくの酢の物	三温糖	もずく(エビ・カニ)	きゅうり	特濃酢(小麦),花かつお, しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 579 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 16.5 g	炭水化物 73.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 684 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 19.7 g	炭水化物 86.7 g	
	12 (金)	牛乳		牛乳			
		コーンスープ	小麦粉,無塩バター(乳)	鶏肉,牛乳	パセリ,コーン,玉ねぎ	クリームコーン,チキンコン ソメ(乳・小麦・鶏・大豆), ぬちまーす,こしょう	
		しあわせスイーツブル	あみパン(小麦・乳・ 大豆,無塩バター(乳), グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご	揚げ油②(小麦・大豆・さけ)		
		彩野菜とキャベツのメンチカツ	サラダ油(大豆)	彩り野菜とキャベツのミンチカツ(小麦・大豆・鶏・豚)			
		ブロッコリーのサラダ	三温糖	チーズ(乳)	ブロッコリー,キャベツ, にんじん	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礼ギ - 717 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 28 g	炭水化物 88.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 834 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 32.6 g	炭水化物 103 g	
	15 (月)	牛乳		牛乳			
		きのこのすまし汁			えのき,しめじ,小松菜	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし	
		親子丼	こめ,サラダ油(大豆), 三温糖	たまご,鶏肉	玉ねぎ,にんじん, とうみょう	料理酒,花かつお,しょうゆ (大豆・小麦),みりん, ぬちまーす,こしょう	
		ごま蒸しパン	小麦粉,白ごま,三温糖, サラダ油(大豆)	牛乳,たまご		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 614 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 81.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 758 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 23.1 g	炭水化物 103.1 g	
			16 (火)	牛乳		牛乳	
ナポリタン	スパゲティ(小麦), サラダ油(大豆)			ウインナー(豚・大豆)	玉ねぎ,マッシュルーム, にんじん,ピーマン,	ケチャップ,トマトピュー レー,チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏・大豆),ぬちまーす, こしょう	
小魚とチーズのサラダ	アーモンド,マヨネーズ (卵・大豆・りんご), 三温糖			カエリ,チーズ(乳)	きゅうり,キャベツ, にんじん,コーン	穀物酢(小麦)	
おからのキャロットケーキ	小麦粉,グラニュー糖, サラダ油(大豆),砂糖			おから(大豆),たまご, 豆乳(大豆)	にんじん	ベーキングパウダー	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 500 kcal			たんぱく質 17 g	脂質 24.8 g	炭水化物 51.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 602 kcal			たんぱく質 20.3 g	脂質 29.5 g	炭水化物 61.5 g	
17 (水)	校外平和学習						
ユ ッ カ ヌ ヒ ー 献 立	18 (木)	牛乳		牛乳			
		スヌイジュシー	こめ,ラード	豚肉,もずく,油揚げ(大豆)	にんじん,こねぎ,しいたけ	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,花かつお	
		ソーキ汁		豚肉,昆布	とうがん,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお	
		人参シリシリ	サラダ油(大豆)	たまご,ツナ	にんじん,いんげん,にら	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 547 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 16.6 g	炭水化物 71.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 632 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 84.3 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		
グングワチグーニ献立	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	19 (金) じゃがいものみそ汁	じゃがいも	わかめ,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん	花かつお	
	ヌンクークワー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,厚揚げ(大豆)	小松菜,しいたけ,だいこん,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
	あまがし	三温糖,黒糖,押し麦	金時豆	緑豆	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 21.5g	炭水化物 96.3g	
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 26g	炭水化物 113.9g		
22 (月)	牛乳		牛乳			
	キムタクごはん	こめ,サラダ油(大豆)	豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば),たくあん,長ねぎ,にんじん		
	わかめスープ	白ごま,ごま油	わかめ	にんじん,玉ねぎ,きくらげ	鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	荳わかめの中華和え	三温糖,白ごま,ごま油	荳わかめ,無添加ハム(鶏・豚・大豆)	だいこん	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦)	
	ひじきしゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい(小麦・豚・鶏・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 16.2g	脂質 19.2g	炭水化物 75.2g	
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 22.8g	炭水化物 87.5g		
慰霊の日	牛乳		牛乳			
	23 (火) ボロボロジュシー	こめ	豚肉	だいこん,ほうれん草,にんじん	料理酒,花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	パパイヤリチー	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆)	パパイヤ,にんじん,にら	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	やきいも	ちびココア納焼きいも				
	一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 12.2g	炭水化物 68.1g	
	一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 23g	脂質 14.5g	炭水化物 77.6g	
25 (木)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	豚汁	里芋,サラダ油(大豆)	豚肉,油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	こんにゃく,だいこん,にんじん,しょうが,こねぎ	料理酒,花かつお	
	五目卵焼き	サラダ油(大豆)	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)	
	昆布和え	三温糖	細切昆布	はくさい,にんじん,キャベツ	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
	くだもの			ミネオラ(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 15.3g	炭水化物 76.1g		
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 18.3g	炭水化物 88.8g		
26 (金)	牛乳		牛乳			
	コーンピラフ	こめ,サラダ油(大豆)		コーン,にんじん,玉ねぎ,いんげん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,こしょう	
	ミネストローネ	じゃがいも	鶏肉	にんじん,玉ねぎ,セロリ,キャベツ	トマトピューレー,鶏ガラ,ケチャップ,しょうゆ(大豆・小麦),みりん,ぬちまーす	
	魚のパン粉焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご),パン粉(小麦・大豆)	モウカサメ	にんにく,パセリ	ぬちまーす,こしょう	
	コールスロー	マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖	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)	171kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 23.6g	炭水化物 70.4g	
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 30.8g	脂質 28g	炭水化物 84.4g		
29 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	小松菜のみそ汁		厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	小松菜,しいたけ	花かつお	
	和風あんかけハンバーグ	パン粉(小麦・大豆),三温糖,でん粉	牛ひき肉,豚ひき肉,ソイミー(大豆),豆腐(大豆),牛乳,たまご	玉ねぎ,れんこん,にんじん,えのき	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
	ひじき炒め	三温糖,サラダ油(大豆)	大豆,ひじき,ちきあぎ(大豆)	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)	171kcal	たんぱく質 29.3g	脂質 22.2g	炭水化物 85.3g	
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 34.7g	脂質 26.9g	炭水化物 100.9g		
津堅校創立記念日	牛乳		牛乳			
	30 (火) 黒米ごはん	こめ,黒米				
	シカムドゥチ	こんにゃく	豚肉,かまぼこ(卵・大豆)	しいたけ,とうがん,しょうが,こねぎ	料理酒,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,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	
	津堅人参サターアンドギー	小麦粉,グラニュー糖	たまご	にんじん	ベーキングパウダー	揚げ油①
	一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 13.8g	炭水化物 85.7g	
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 28.4g	脂質 16.5g	炭水化物 101g		