

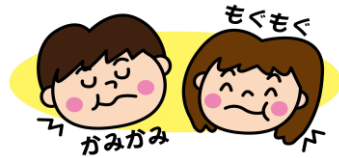


# 6月給食だより



うるま市津堅学校給食調  
TEL: 098-978-2141  
FAX: 098-978-1005

## よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

### オススメ! かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

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
		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 (水)	牛乳		牛乳		
	まめごはん	こめ		えだまめ	ぬちまーす
	ワンタンキムチスープ	でん粉	たまご,ワンタン	玉ねぎ,ほうれん草,にんじん,白菜キムチ	ぬちまーす,しょうゆ
	チャプチェ	はるさめ,こめ油,三温糖,ごま油,三温糖	豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,にら,赤パプリカ	料理酒,しょうゆ,みりん,こしょう,しょうゆ
	コンナムル	三温糖,ごま油	ごま	きゅうり,もやし,コーン,にんじん	しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 748 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 105.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 888 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 24.5 g	炭水化物 130.3 g	
2 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	トマトとたまごのスープ	パン粉	たまご	トマト,玉ねぎ,はくさい,にんじん,セロリ,パセリ	ぬちまーす,チキンコンソメ,鶏ガラ
	魚のパン粉焼き	マヨネーズ,パン粉	ホキ,ヨーグルト	にんにく,パセリ	ぬちまーす,こしょう,マスタード
	ビーンズサラダ	マヨネーズ,三温糖	ミックスビーンズ	キャベツ,きゅうり,あお豆	りんご酢,レモン果汁,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 669 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.8 g	炭水化物 83.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 791 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 27.2 g	炭水化物 103 g	
3 (金) グングワチグニチ	牛乳		牛乳		
	赤飯	こめ	小豆		
	ソーキ汁		豚肉,昆布	だいこん,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	千切りイリチー	こめ油,三温糖	豚肉,細切昆布	にんじん,にら,千切り大根	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	あまがし	白玉もち,黒糖,グラニュー糖	金時豆		ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 597 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 10.3 g	炭水化物 99.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 759 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 11.1 g	炭水化物 132.7 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
			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	
	6 (月)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		冬瓜のすり流し汁	でん粉		とうがん,小松菜,にんじん, しいたけ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつ お
		ゴーヤーウブサー	サラダ油	豚肉,厚揚げ,麦みそ	ゴーヤー	料理酒,花かつお,みりん
		パパイヤときゅうりの和え物	三温糖	ツナ	パパイア,にんじん,きゅう り	和風ドレッシング,しょうゆ, 酢,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 562 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 72.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 701 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.7 g	炭水化物 100.4 g
	7 (火)	牛乳		牛乳		
		セサミトースト	食パン,無塩バター,グラ ニュー糖,ごま,すりゴマ			
		津堅にんじんポタージュ	こめ,マーガリン	牛乳,生クリーム	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ,ぬちまーす
		スパニッシュオムレツ	じゃがいも,こめ油	豆腐,ウインナー,ツナ,たま ご,ナチュラルチーズ	ブロッコリー,ミニトマト, しめじ	ぬちまーす,こしょう,チキン コンソメ
		くだもの			ネーブル	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 754 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 36 g	炭水化物 78.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 873 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 41.3 g	炭水化物 91.1 g
保健 集会	8 (水)	牛乳		牛乳		
		カミカミ菜飯	こめ,ごま	大豆,しらす	青菜	しょうゆ,みりん
		ゆし豆腐		ゆし豆腐	ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつ お
		きびなごの唐揚げ	でん粉,大豆油	きびなご		ぬちまーす,こしょう
		ごぼうサラダ	ごま,三温糖		ごぼう,にんじん,きゅうり	酢,ぬちまーす,しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 591 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 76.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 690 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 15.2 g	炭水化物 98.7 g
	9 (木)	牛乳		牛乳		
		親子丼	こめ,こめ油,三温糖	たまご,鶏肉	玉ねぎ,にんじん,とうみよ う,しいたけ	料理酒,花かつお,しょうゆ,み りん,ぬちまーす,こしょう
		なすの味噌汁		麦みそ	なす,にんじん,ねぎ	花かつお
		青菜のゴマあえ	すりごま		小松菜,だいずもやし,キャ ベツ,にんじん	みりん,しょうゆ,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 566 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 76.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 722 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 17 g	炭水化物 105.9 g
			10 (金)	牛乳		牛乳
麦ごはん	こめ,むぎ					
たまごのふわふわスープ	パン粉			たまご,粉チーズ	トマト,玉ねぎ,はくさい,に んじん,セロリ,パセリ	ぬちまーす,チキンコンソメ, 鶏ガタ
魚のカラフル焼き	マヨネーズ,三温糖			ホキ	黄パプリカ,赤ピーマン,玉 ねぎ	ぬちまーす,こしょう,白ワイ ン
切り干し大根のソテー				無添加ベーコン	にんじん,小松菜,にんにく, 千切り大根	ぬちまーす,こしょう,しょう ゆ
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 581 kcal			たんぱく質 24 g	脂質 15.8 g	炭水化物 82.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 692 kcal			たんぱく質 28.1 g	脂質 17.7 g	炭水化物 102.1 g
	13 (月)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		豆乳豚汁	こめ油	豚肉,油揚げ,豆乳,赤みそ,白 みそ	ごぼう,こんにゃく,だいこ ん,にんじん,とうみょう, しょうが	料理酒,花かつお,ぬちまーす
		マーミナーイリチー	こめ油	無添加ベーコン	もやし,にんじん,キャベツ, にら	しょうゆ,ぬちまーす,こしょ う
		からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな,もやし,にんじん	しょうゆ,酢
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 597 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 15.2 g	炭水化物 86.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 706 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 107.3 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
			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 (火)	牛乳		牛乳		
		ちゃんぽん	中華めん,こめ油	えび,豚肉,牛乳	キャベツ,玉ねぎ,もやし,にんじん,しいたけ,きくらげ	中華だし,しょうゆ,料理酒,ぬちまーす,こしょう
		卵の花コロッケ	サラダ油	卵の花コロッケ		
		海藻サラダ	三温糖,ごま油	海藻サラダ,ささみ	きゅうり,にんじん,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,酢
		バナナ			バナナ	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 595 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 23.4 g	炭水化物 71.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 674 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 26.2 g	炭水化物 81.6 g
平和集会	15 (水)	牛乳		牛乳		
		ポロポロジュース	こめ,サラダ油	豚肉	だいこん,だいこん葉,にんじん	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
		ふかし芋	さつまいも			
		スーナー	ねりごま,三温糖	豆腐,甘白みそ	もやし,からしな,にんじん	ぬちまーす,酢
		サーターアングギー	小麦粉,グラニュー糖,こめ油,サラダ油,黒糖	たまご,牛乳		ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 589 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 19.7 g	炭水化物 78.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 677 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 21.9 g	炭水化物 92.2 g
	16 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		けんちん汁	さといも	鶏肉,油揚げ	とうがん,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		ちくわの磯辺揚げ	でん粉,小麦粉,大豆油	ちくわ,青のり		ぬちまーす
		青菜のゆず和え			キャベツ,小松菜,にんじん,だいこん	和風ドレッシング
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 624 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.2 g	炭水化物 89.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 745 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.3 g	炭水化物 110.6 g
	17 (金)	牛乳		牛乳		
		キャロットピラフ	こめ		玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	チキンコンソメ,ぬちまーす
		ビーンズミネストローネ	じゃがいも	ミックスビーンズ,無添加ベーコン	トマト,にんじん	鶏ガラ,ぬちまーす
		魚のアクアパッツァ	オリーブ油	スケトウダラ,あさり	にんにく,トマト,玉ねぎ,パセリ	料理酒,ぬちまーす,こしょう
		たまごブロッコリーのサラダ	じゃがいも,こめ油	たまご,無添加ハム	ブロッコリー,きゅうり,にんじん	酢,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 653 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 78.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 812 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 25.4 g	炭水化物 107.2 g
中学校修学旅行	20 (月)	牛乳		牛乳		
		ごはん	こめ			
		ビビンバ丼	ごま油,三温糖,ごま油	赤みそ,牛肉	ごぼう,にんにく,にんじん,ほうれん草,もやし	料理酒,七味唐辛子,しょうゆ,みりん,しょうゆ
		わかめスープ	ごま	わかめ,豆腐	長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
		くだもの			くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 594 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 14.7 g	炭水化物 93 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 698 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 15.9 g	炭水化物 112.3 g
中学校修学旅行	21 (火)	牛乳		牛乳		
		オムライス	こめ,こめ油,バター	鶏肉,たまご	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,マッシュルーム	料理酒,ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ,ケチャップ,デミグラスソース
		あさりと野菜のスープ	じゃがいも	あさり	玉ねぎ,にんじん,いんげん,セロリ	ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ,鶏ガラ
		きびなごのマリネ	小麦粉,三温糖,オリーブ油,サラダ油	きびなご	玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ	酢,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 710 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 23.3 g	炭水化物 88.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 891 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 26.7 g	炭水化物 119.6 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
			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	
中学校修学旅行	22 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		つみれ汁	でん粉	鶏肉,豆腐	長ねぎ,しょうが,とうがん,だいごん,にんじん,ほうれん草,しょうが	しょうゆ,料理酒,ぬちまーす,花かつお
		もずく入りたまご焼き	こめ油	たまご,もずく	にんじん,にら	ぬちまーす,こしょう
		青菜の白和え	白ごま	豆腐	小松菜,にんじん,糸こんにゃく,しめじ	しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 599 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 16.7 g	炭水化物 83.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 715 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 18.5 g	炭水化物 102.5 g
	24 (金)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		アーサ汁		アーサ,豆腐	とうがん	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		マグロカツ	小麦粉,パン粉,サラダ油,三温糖,水あめ	まぐろ,たまご		ぬちまーす,こしょう,ウスターソース,ケチャップ
		キャベツのさっぱり和え			小松菜,キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 608 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 13.8 g	炭水化物 88.9 g
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 739 kcal	たんぱく質 39.4 g	脂質 15.1 g	炭水化物 109.6 g
	27 (月)	牛乳		牛乳		
		ごはん	こめ			
		カレー	こめ油,じゃがいも	豚肉,豚レバー	玉ねぎ,にんじん,トマト,かぼちゃ	料理酒,トマトピューレー,カレールウ,カレー粉,ウスターソース,鶏ガラ
		くだもの			バナナ	
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 701 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 20.1 g	炭水化物 108.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 838 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 22.5 g	炭水化物 133 g
			28 (火)	牛乳		牛乳
麦ごはん	こめ,むぎ					
ヘチマの中華煮	ごま油,でん粉,こめ油			豚肉,豆腐,甘口白みそ	へちま,とうがん,にんじん,玉ねぎ,にら,にんにく	キムチの素
バンウースー	はるさめ,三温糖,ごま油			無添加ハム	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,酢
黒糖プリン	黒糖			牛乳,生クリーム,寒天		
一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 650 kcal			たんぱく質 18.8 g	脂質 19.8 g	炭水化物 96.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 757 kcal			たんぱく質 21.9 g	脂質 21 g	炭水化物 117 g
	29 (水)	牛乳		牛乳		
		コッペパン	コッペパン			
		かぼちゃのポタージュ	無塩バター	牛乳	かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ	こしょう
		野菜のミートグラタン	オリーブ油,無塩バター	ナチュラルチーズ	なす,ズッキーニ,玉ねぎ,にんじん,トマト	トマトピューレー,ケチャップ,ぬちまーす
		キャベツとコーンのサラダ	オリーブ油,三温糖		キャベツ,スイートコーン,きゅうり,にんじん	ぬちまーす,シークワサー果汁
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 562 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 74.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 697 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 96 g
	30 (木)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		厚揚げの味噌汁		わかめ,麦みそ,厚揚げ	にんじん,長ねぎ	花かつお
		鶏肉のうめしそ炒め	三温糖	鶏肉	にんじん,玉ねぎ,しそ	ねり梅,ぬちまーす,しょうゆ,みりん
		オクラの和え物	すりごま,三温糖	糸けすり	オクラ,きゅうり,キャベツ,にんじん	しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 551 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 73.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 682 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 17.4 g	炭水化物 101 g