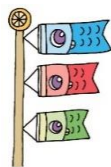


5月 給食たより

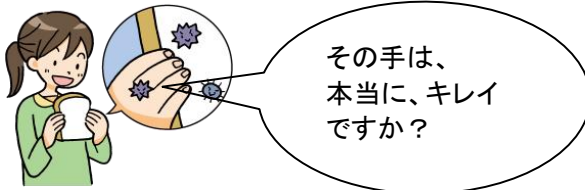
うるま市給食センター
第一調理場

☎TEL:973-1111 ☎FAX:973-1148



長い休みが終わり、ようやく今年度の給食が始まりました。コロナ感染拡大防止そして自分自身や大切な人を守るための予防には「手洗い」が大切です。コロナウイルスだけでなく、病気を起こすばい菌を体に入れないためにも石けんを使った手洗いを行いましょう。

自分の命を守るための手洗い



手洗いが命を救う!? 手洗いを見直しましょう



自分の命を守る大切な手洗い

世界では、5歳を迎える前に亡くなる子どもが1年間に630万人もいます。これは1日に1万7000人、約5秒に1人の割合です。命を失ってしまう子ども達の多くは、栄養を十分にとれないことであって、病気にかかりやすくなっています。そこで、病気を起こすばい菌を体に入れないためにも、石けんを使った手洗いが大切とされています。

①石けんを使っていますか？



②洗い残しているところはないですか？



③きれいなハンカチでふいていますか？



元気に過ごすために、ていねいな手洗いを心がけましょう。

給食センター
よりお知らせ

※今月より、献立表のリニューアル点が2ヶ所(献立表の表示欄とアレルギー表示) あります。ご確認を宜しくお願いします。

1 給食に使われる食品の体内での主な働きの表示欄が変わります。

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	

2 アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルギーを記入しています。
- アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。



表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・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・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・ <u>アーモンド</u>

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるのでアレルギーの表示をしています。

- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。

- ★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。



1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	120 g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	-------

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油 (回数)
8日 (金) ゴーヤの日 	牛乳		牛乳			
	なかよし胚芽パン	なかよし胚芽パン (小麦・乳・大豆)				
	鶏肉の マーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒	
	ゴーヤーサラダ	三温糖 マヨネーズ (卵・大 豆・りんご)	鶏ささみ	きゅうり コーン にがうり レモン果汁	コールスロートレッシング (卵・大 豆)	
	ヌードルスープ	スパゲティー (小麦)	鶏肉	きゃべつ セロリ パセ リ マッシュルーム 玉 葱 人参	こしょう 豚がら ぬちまーす チキンフィヨン (鶏肉)	
	くだもの			りんご (予定)		
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 780 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 26.8 g	炭水化物 95.2 g	
11日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	肉じゃが	こめ油 じゃがいも	豚肉	こんにゃく にら 玉葱 人参 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 酒 ぬちまーす ポークフィヨン (豚肉)	
	さばの甘酢がけ	でん粉 三温糖	さば 糸けすり節	玉葱 人参 生姜 長ねぎ	酢 (小麦) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	納豆みそ	こめ油 三温糖	ツナ 挽きわり納豆 (大 豆) 麦みそ (大豆)	ねぎ 生姜	みりん	
	かしわもち	かしわもち				
	一食当たりの栄養価	899 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 24.9 g	炭水化物 124.5 g	
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	キムチチャーハン	米 こめ油 マーガリン (乳・大 豆)	豚肉	コーン 玉葱 人参 赤ピーマン にんにく 白菜キムチ (小麦・大 豆・りんご・さば)	キムチの素 (りんご・いか・大豆) こしょう 白ワイン みりん ポ ークフィヨン (豚肉) ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	トマトと卵のスープ	でん粉	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 (大豆)	トマト ねぎ 玉葱	みりん かつお節 ぬちまーす チキンフィヨン (鶏肉) 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	春巻き	大豆油	春巻き (小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・ごま)			 揚げ油①・大豆
	くだもの			紅甘夏 (予定)		
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 844 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 30.8 g	炭水化物 107.6 g	
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン (小麦・乳・大 豆)				
	パンプキンスープ	こめ油 小麦粉 マー ガリン (乳・大豆)	あさり 牛乳 生クリーム (乳)	かぼちゃ セロリ パセリ 玉葱	こしょう 豚がら ぬちまーす チキンフィヨン (鶏肉) 酒	
	花野菜サラダ	ごま油 三温糖	ハム (豚肉・大豆)	カリフラワー きゃべつ きゅうり コーン ブロッコリー 人参	酢 (小麦) ぬちまーす りんご酢 醤油 (小麦・大豆)	
	魚の花園やき	マヨネーズ (卵・大 豆・りんご)	ホキ チーズ (乳)	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 769 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 30.4 g	炭水化物 86.8 g	
14日 (木)	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	米 押麦 もちきび 丸麦 黒米 赤米				
	なすとチキンの カレー	こめ油 じゃがいも 小麦粉	鶏肉	かぼちゃ セロリ トマト なす ピーマン 玉葱 人参 にんにく しょうが	ウスターソース (大豆・りんご) カレー粉 豚がら チャツネ (りん ご) カレールウ (小麦・鶏肉・牛 肉・大豆) チキンフィヨン (鶏 肉) 豚がら ぬちまーす	
	ゆで卵		卵			
	フルーツミックス	柚子ゼリー		みかん 黄桃 アロエ バイン シークワー サー果汁		
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 877 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 131.8 g	

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 (回数)
		エネルギーとなる 炭水化物・脂質	体の組織つくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類		
25日 (月)	牛乳		牛乳			
	昆布ジュース	米 こめ油	昆布 油揚げ(大豆)	たけのこ ねぎ 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒	
	又んくーグァー	こめ油	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	からし菜 人参 大根 椎茸	醤油(小麦・大豆) かつお節 みりん ぬちまーす 酒 ポークフィヨン(豚肉)	
	魚のみそソースがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	ゆず皮 ゆず	みりん 酒	
	一食当たりの栄養価	I礼拝* - 781 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 27.6 g	炭水化物 94.5 g	
26日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	麻婆大根	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	きくらげ たけのこ にら 玉葱 人参 生姜 大根 長ねぎ 椎茸 にんにく	オイスターソース(大豆) 豆板醤 醤油(小麦・大豆) テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) ポークフ イヨン(豚肉)	
	中華和え	ごま油 三温糖 白ごま 春雨	ハム(豚肉・大豆)	きゅうり きくらげ 人参 わらび ふき ぜ んまい たけのこ えのき草 シークワサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	ひじき焼売		ひじきしゅうまい(小 麦・豚肉・鶏肉・大豆)			
一食当たりの栄養価	I礼拝* - 802 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 23.4 g	炭水化物 118.2 g		
27日 (水)	牛乳		牛乳			
	スパゲティ ミートソース	スパゲッティ(小麦) 三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 大豆	トマト なす にんにく ピーマン 玉葱 人参 トマトジュース	ウスターソース(大豆・りんご) こしょう デミグラスソース(小 麦・鶏肉) トマトピューレー パ ブリカ粉 赤ワイン ケチャップ ぬちまーす	
	柚子サラダ	三温糖	鶏ささみ	小松菜 人参 大根 白菜 ゆず皮 シークワサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(卵・大 豆・りんご)	しいら チーズ(乳)	しその葉 パセリ	こしょう ぬちまーす マスタード 酒	
一食当たりの栄養価	I礼拝* - 643 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 69.6 g		
28日 (木)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	だんご汁	白玉だんご	なると(大豆) 鶏肉	チンゲンサイ 人参 大根 椎茸	かつお節 出し昆布 みりん ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	揚げ油 ③ 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	彩り野菜炒め	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚肉)	グリーンアスパラ カリフラワー 玉葱 赤ピーマン にんにく	こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	小魚のから揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油	スマルト		こしょう ぬちまーす ガーリックパウダー	
	くだもの			ジュースーみかん (予定)		
一食当たりの栄養価	I礼拝* - 750 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 113.1 g		
29日 (金)	牛乳		牛乳			
コッペパン	コッペパン(小麦・ 乳・大豆)					
白菜とさつまいもの クリーム煮	さつまいも 米油 マーガリン(乳・大 豆) 小麦粉	牛乳 生クリーム(乳) ベーコン(豚肉)	しめじ パセリ マッシュルーム 玉葱 人参 白菜	ぬちまーす こしょう 豚がら チキンフィヨン(鶏肉)		
ビーンズサラダ	ごま油 三温糖 白ごま	ひよこ豆 レッドキド ニー 白いんげん豆 ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ きゅうり コーン 人参	酢(小麦) りんご酢 ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)		
オムレツの トマトソースがけ	米油 三温糖	オムレツ(卵・小麦・大 豆・乳成分)	マッシュルーム 玉葱 ピクルス	ウスターソース(大豆・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ		
一食当たりの栄養価	I礼拝* - 800 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 31.2 g	炭水化物 97.8 g		

具志川中・あげな中欠食