

# 6月給食だより

うるま市給食センター  
第一調理場

6月は食育月間です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

☎TEL:973-1111 ☎FAX:973-1148

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

**家庭では、こんな「食育」を！**

- 一緒に食事の支度をする**  
買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。
- 共食の回数を増やす**  
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。
- 朝ごはんを必ず食べる**  
早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムを整えましょう。
- 栄養バランスを意識する**  
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 行事食や郷土料理を取り入れる**  
“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

**食育とは（食育基本法より）**

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

### 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・ <b>アーモンド</b>

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かへの混入の可能性があるため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ふことがあります。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、「株式会社 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	830Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	----------

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油 (回数)
1日 (月)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	精白米 もちきび				
	ワンタンスープ	でん粉 ごま油	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)	人参 白菜 長ねぎ しめじ 小松菜	花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 料理酒	
	かに玉あんかけ	三温糖	芙蓉蟹(卵・かに・小麦・大豆)	玉ねぎ 人参 グリンピース	薄口醤油(小麦・大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす	
	中華野菜炒め	ごめ油	鶏肉 なた	ヤングコーン たけのこ きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし きくらげ 絹さや	オイスターソース 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 708 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 15.8 g	炭水化物 105.8 g	
2日 (火)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
	じゃがいものトマト煮	じゃがいも 三温糖 ごめ油	鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ マッシュルーム しめじ プロッコリー トマト	赤ワイン トマトホール トマトピューレ デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース(りんご・大豆) ぬちまーす こしょう 鶏がらスープ	
	魚のアーモンド焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆) 三温糖 アーモンド	ホキ 白みそ(大豆)		料理酒	
	フルーツのヨーグルトあえ		丹波黒(大豆) ヨーグルト(乳)	みかん缶 パイン缶 黄桃缶		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 94.2 g	

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油 (回数)
3日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油② ・小麦 ・大豆
	麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
	もずくのみそ汁	じゃがいも	もずく(えび・かに) あわせみそ(大豆) 白みそ(大豆)	えのき 人参	花かつお	
	魚のゆかり揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)	しいら	ゆかり粉	ぬちまーす	
	煮つけ	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 一口揚げ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 784 kcal	たんぱく質 38.8 g	脂質 20.1 g	炭水化物 108.1 g	
4日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	スタミナ焼肉丼	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	牛肉	糸こんにゃく たけのこ 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく	醤油(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす みりん 七味唐辛子(ごま)	
	ゆず香すまし汁	里芋	鶏肉	人参 大根 ごぼう 小松菜 ゆず皮	料理酒 ゆずこしょう 花かつお 薄口醤油(小麦・ 大豆) ぬちまーす	
	鉄分たっぷりあえ	すりごま 白ごま 三温糖	ツナ ひじき 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	ハンダマ 人参 きゅうり きゃべつ コーン シークワサー果汁	酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 708 kcal	たんぱく質 29.0 g	脂質 14.7 g	炭水化物 110.3 g		
5日 (金)	牛乳		牛乳			
	高菜ごはん	精白米 おし麦 こめ油	鶏肉 白かまぼこ	高菜漬け(大豆) たけのこ 人参 椎茸	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・ 大豆) 料理酒 こしょう 花かつお	
	チンゲン菜のみそ汁		絹ごし豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	チンゲン菜 冬瓜 えのき	花かつお	
	豚肉のごま焼き	三温糖 ごま油 白ごま	豚肉		醤油(小麦・大豆) みりん 料理酒	
	くだもの			ニューサマーオレンジ (予定)		
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 723 kcal	たんぱく質 38.3 g	脂質 17.4 g	炭水化物 99.6 g		
8日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
	厚揚げの中華煮	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	たけのこ れんこん 白菜 人参 こんにゃく えのき あお豆(大豆) グリーンピース 椎茸 にんにく 生姜	花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) オイスターソース 醤油(小麦・大豆) みりん	
	ちくわのピリ辛マヨ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 糸けすり		豆板醤 みりん 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	ひじきサラダ	三温糖 ごま油 白ごま ねりごま	ツナ ひじき 白みそ(大豆)	もやし きゅうり 小松菜 コーン 赤パプリカ	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 830 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 27.5 g	炭水化物 107 g		
9日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	へちまのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・ 大豆) こめ油	鶏肉 白花生&白いんげ ん豆ペースト 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	へちま 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー	白ワイン 鶏がらスープ ぬちまーす こしょう	
	まぐろの香草焼き	オリーブ油	まぐろ	シークワサー果汁 バジル オレガノ	白ワイン 薄口醤油(小麦・ 大豆) ぬちまーす	
	ごぼうのペペロンチーノソテー	オリーブ油	ツナ	ごぼう しめじ アスパラ きゃべつ 赤パプリカ にんにく	醤油(小麦・大豆) 唐辛子 こしょう ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 737 kcal	たんぱく質 40.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 89.7 g		
10日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油① ・大豆
	もちきびごはん	精白米 もちきび				
	チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー あわせみそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 椎茸 小松菜 生姜 にんにく	料理酒 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	きびなごのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)	きびなご		ぬちまーす	
	ゴーヤーチャンプルー	こめ油	ちきあげ(大豆) 豆腐 (大豆) 卵 糸けすり	にがうり 玉ねぎ 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	くだもの			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 795 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 20.8 g	炭水化物 110.4 g		

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油 (回数)
11日 (木)	牛乳		牛乳			
	鶏めし	精白米 無圧ペン麦 こめ油	鶏肉 白かまぼこ	人参 ごぼう 椎茸 あお豆 (大豆)	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) みりん 料理酒 チキンフイヨン (鶏) 花かつお	
	ごまみそ汁	じゃがいも すりごま	赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	大根 人参 小松菜 もやし 生姜	花かつお	
	アーサ入り厚焼き玉子		アーサ入り厚焼き玉子 (卵・小麦・大豆・ えび・かに)			
	くだもの			オレンジ (予定)		
	一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>®</sup> - 742 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 18.7 g	炭水化物 111.3 g	
12日 (金)	牛乳		牛乳			
	ナスとトマトのスパゲティ	スパゲティ (小麦) 三温糖 オリーブ油	無塩せきベーコン (豚)	ナス トマト 玉ねぎ マッシュルーム 人参 にんにく	赤ワイン トマトホール ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース (小麦・鶏) ウスターソース (りんご・ 大豆) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	鶏肉のハニーマスタード焼き	はちみつ	鶏肉		白ワイン みりん 粒マスタード	
	豆っこツナサラダ	三温糖 エッグケア マヨネーズ (大豆)	ひよこ豆 ツナ	人参 きゃべつ あお豆 (大豆)	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) こしょう	
一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>®</sup> - 724 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 28.6 g	炭水化物 78.3 g		
15日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
	豆腐のチリソース煮	三温糖 こめ油 でん粉	豆腐 (大豆) 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 きくらげ グリーンピース たけのこ	料理酒 ケチャップ トマト ピューレ チリソース 醤油 (小麦・大豆) みりん ポークフイヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	枝豆しゅうまい		枝豆しゅうまい (大豆・小麦・豚)			
	ビーフンサラダ	ビーフン 三温糖 ごま油 白ごま	ツナ	きゃべつ 小松菜 きゅうり もやし 赤パプリカ 黄パプリカ	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>®</sup> - 772 kcal	たんぱく質 31.0 g	脂質 20.6 g	炭水化物 111.7 g		
16日 (火)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン (小麦・乳・大豆)				
	キャロットポタージュ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・ 大豆)	鶏肉 白花生 & 白いんげ んペースト 脱脂粉乳 生クリーム (乳)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 裏ごし人参 パセリ	料理酒 鶏がらスープ ぬちまーす こしょう	
	トマトミートオムレツ		Caたっぷりオムレツ トマトミート (卵・ 大豆・鶏)			
	いんげんのカレーソテー	こめ油	無塩せきベーコン (豚)	いんげん 人参 赤パプリカ コーン にんにく	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう カレー粉	
一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>®</sup> - 733 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 27.3 g	炭水化物 92 g		
17日 (水)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん	精白米 もちぎび				
	豆腐とちくわのすまし汁		絹ごし豆腐 (大豆) ちくわ	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	
	さわらの七味焼き	三温糖 ごま油	さわら	生姜 にんにく	みりん 醤油 (小麦・大豆) 料理酒 七味唐辛子 (ごま)	
	梅ジャコサラダ	三温糖	しらすぼし (えび・ かに)	きゅうり きゃべつ 白菜 人参 コーン 梅肉 (りんご・大豆)	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>®</sup> - 673 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 96.1 g		
18日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
	かぼちゃのみそ汁		あわせみそ (大豆) 白みそ (大豆)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう	花かつお	
	レバーのごまがらめ	小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆) 白ごま 三温糖 水あめ	豚レバー		醤油 (小麦・大豆) みりん	
	ひじきの炒め煮		ひじき 厚揚げ (大豆) ちきあげ (大豆) ゆで大豆	こんにゃく 人参 きゃべつ もやし たら	醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>®</sup> - 787 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 19.4 g	炭水化物 116 g		

揚げ油②  
・小麦  
・大豆

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油 (回数)
19日 (金) 食育の日	牛乳		牛乳			
	うっちゃんごはん	精白米 おし麦 こめ油	鶏肉 ひじき	人参 椎茸	チキンブイヨン(鶏) カレー粉 うっちゃん粉 ぬちまーす 醤油(小麦・ 大豆) 花かつお	
	うちなーみそ汁	じゃがいも	豚肉 豆腐(大豆) 卵 白みそ(大豆) あわせみそ(大豆)	冬瓜 大根 人参 山東菜	花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	くだもの			ジューシーみかん (予定)		
	一食当たりの栄養価	Tカロリー - 800 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 27.6 g	炭水化物 96.5 g	
22日 (月) 慰霊の日 メニュー	牛乳		牛乳			
	カンダバージューシー	精白米	豚肉 ツナ	大根 人参 カンダバー	料理酒 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
	パパイヤンブシー	こめ油 三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) 麦みそ(大豆)	パパイヤ 人参 こんにゃく 椎茸 小松菜	料理酒 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	焼きいも	焼きいも				
	一食当たりの栄養価	Tカロリー - 607 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 87.8 g	
24日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	ハヤシライス	小麦粉 こめ油 三温糖	牛肉 豚レバー 白花生 & 白いんげんペースト	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース (りんご・大豆) ぬちまーす こしょう 赤ワイン 豚がら	
	おかかあえ	三温糖 すりごま	糸けすり	白菜 もやし きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	Tカロリー - 751 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 118.7 g	
25日 (木) ガングッチ グニチ	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
	冬瓜のすり流し汁	でん粉	卵	冬瓜 人参 小松菜 えのき	花かつお 薄口醤油(小麦・ 大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	さばのこってりピリ辛焼き	エッグゲアマヨネーズ (大豆)	さば		ぬちまーす こしょう 豆板醤	
	千切り大根の酢みそあえ	三温糖 ねりごま 白ごま	白みそ(大豆)	きゅうり 人参 千切大根 もやし	酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	Tカロリー - 819 kcal	たんぱく質 32.0 g	脂質 24.7 g	炭水化物 118.4 g	
26日 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン(豚) レッドキドニー	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト 冬瓜 にんにく パセリ	トマトホール トマトピューレ ぬちまーす こしょう 豚がら スープ ケチャップ	
	鮭のアップルソースかけ	三温糖 はちみつ	鮭	りんごピューレ レモン果汁 生姜 にんにく	りんご酢 特濃酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	野菜ときのこのソテー	オリーブ油	ツナ	小松菜 人参 しめじ えのき きゃべつ カリフラワー	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
	くだもの			グレープフルーツ (予定)		
	一食当たりの栄養価	Tカロリー - 678 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 83.6 g	
29日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
	吉野煮	里芋 じゃがいも 三温糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 人参 ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	白菜のごまあえ	ねりごま 三温糖 すりごま	白みそ(大豆)	白菜 きゅうり 人参 大根	りんご酢 醤油(小麦・大豆)	
	ゴーヤーの佃煮	三温糖 粉末黒糖 こめ油	糸けすり しらすぼし (えび・かに)	にがうり 椎茸 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん	
	くだもの			ニューサマーオレンジ (予定)		
	一食当たりの栄養価	Tカロリー - 736 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 15.8 g	炭水化物 118 g	
30日 (火)	牛乳		牛乳			
	五目ラーメン	でん粉 ごま油 こめ油	中華めん(小麦・大豆) 豚肉 なると	白菜 人参 たけのこ きくらげ チンゲン菜 にんにく 生姜	花かつお 豚がら 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 料理酒	
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	三温糖 でん粉	山芋入りふんわり豆腐 ハンバーグ(山芋・ 大豆・鶏)	えのき しめじ エリンギ あお豆(大豆)	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	さつまいものいとこ煮	さつまいも 三温糖	小豆		みりん 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	Tカロリー - 770 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.5 g	炭水化物 105.2 g	