

# 平成30年度



さわやかな新緑がまぶしい、うりずんの季節になりました。  
 新しい環境にも慣れてきたでしょうか。  
 5月の栄養目標は、「朝ごはんを食べよう」です。  
 朝ごはんを食べるとこんないことがたくさんあります。  
 1校時から4校時まで勉強に運動にがんばれるように  
 しっかり朝ごはんを食べてから登校しましょうね。

## 5つのが、朝ごはん! 毎日元気!

**脳ははたらく!**  
 脳にエネルギーをチャージします。

**体をウェイクアップ!**  
 朝ごはんは体全体が目覚め、温まります。

**おなかを動かさず!**  
 おなかがはたらきはじめ、すっきり排便できます。

**肥満も防く!?**  
 朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。

**生活習慣病を予防!**  
 朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

### ◎かしわ餅について

柏の葉は、翌年に新芽が出るまで古い葉が落ちない為「代が途絶えない」縁起物とされ端午の節句にかしわ餅として食されてきました。  
 1日に給食でも登場します。



### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の( )内に表示義務食品・表示推奨食品あわせて、以下の27品目を表示しています。

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

※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび・かに混入の可能性があるのでアレルギー表示対象としています。

★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。

うるま市立学校給食センター 第二調理場 TEL 973-1112 FAX 973-1303

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	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
1日 (火) 子供の 日 献立	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ(大豆)	精白米 おし麦 サラダ油(大豆)	あお豆(大豆) ごぼう たけのこ 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィオン(鶏・豚) 花かつお	
	わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ	小麦粉 でん粉 三温糖 サラダ油(大豆)	黄ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん	揚④小麦 大豆 ごま 鶏 せらつ
	磯香和え	のり 糸けすり	三温糖	キャベツ ほうれん草 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	かしわ餅		かしわもち(大豆)			
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補助 - 598 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 13.4 g	炭水化物 71.6 g	
2日 (水)	ナスのミートスパゲティ	豚肉 豚レバー そぼろ大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	玉ねぎ 人参 なす マッシュルーム 生姜 にんにく	ウスターソース ケチャップ デミグラス(小麦・鶏) トマトソース(大豆) ぬちまーす	
	春野菜のサラダ	ひよこ豆	三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご)	キャベツ きゅうり アスパラ コーン 人参	マスタード 酢(小麦) シママース	
	手作りスコーン	牛乳 卵	小麦粉 グラニュー糖 バター(乳)		ベーキングパウダー	
	キャンディーチーズ	チーズ(乳)				
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補助 - 519 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 56.7 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	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
7日 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	ハヤシライス	牛肉 豚レバー 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・ 豚) こめ油 三温糖	いんげん 玉ねぎ 人参 トマト にんにく マッシュルーム	ウスターソース ケチャッ プ こしょう トマトペー スト デミグラス(小麦・ 鶏) ハヤシルウ(小麦・ 大豆・牛) ポークフィヨ ン(鶏・豚) ワイン ぬ ちまーす	
	ゆで卵	卵				
	フルーツカクテル		カクテルゼリー(大豆)	パイン みかん 黄桃		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 693 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 20.3 g	炭水化物 98.5 g	
8日 (火)	ごはん		精白米			
	魚の人参ソース焼き	ホキ みそ(大豆)	エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご)	玉ねぎ 人参		
	ゴーヤー入りフーイリチー	ツナフレーク	こめ油 湿麩(小麦)	ゴーヤー キャベツ 人参 玉ねぎ 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう	
	イナムルチ	豚肉 黄かまほこ みそ(大豆)	こんにゃく	大根 椎茸 ねぎ	ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 568 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 15.6 g	炭水化物 76.3 g	
9日 (水)	さつまいもいりおこわ	豚肉 ひじき	精白米 もち米 押麦 さつまいも サラダ油(大豆)	ごぼう 人参 しいたけ あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 花かつお ポークフィヨン(豚・鶏)	
	山芋入り豆腐ハンバーグ	山芋入り豆腐ハンバーグ(鶏・大豆・やまいも)				
	野菜のシークワサー和え	魚そうめん	ごま 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 ブロccoli 四季柑シークワサー	醤油(小麦・大豆) シママース 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 519 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 17.7 g	炭水化物 66.7 g
10日 (木)	ごはん		精白米			
	まぐろの薬味ソースかけ	まぐろ	ごま油 三温糖	長ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	ごぼうのチンジャオロース	豚肉	ごま ごま油 三温糖 こめ油 でん粉	ごぼう にんにく 人参 ピーマン 赤ピーマン 椎茸 木耳 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース ぬち まーす	
	春雨スープ		春雨 ごま油	ほうれん草 白菜 人参 コーン しめじ 生姜	醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす 花かつお	
	くだもの 牛乳	牛乳		ぶどう(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 567 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 11.1 g	炭水化物 87.6 g	
11日 (金)	あげパン	きな粉(大豆) 脱脂粉乳	コッパン(小麦・乳・ 大豆) アーモンド 三温糖 黒糖			揚①大豆
	洋風炒り豆腐	豆腐(大豆) 豚肉 そぼろ大豆 卵	こめ油	玉ねぎ 人参 コーン 赤ピーマン 生姜 にん にく あお豆(大豆)	カレー粉 ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) こしょう	
	麦と豆のミネストローネ	大豆 白花豆 白いんげん豆 無塩せ きベーコン(豚・大 豆)	じゃがいも 押麦 こめ油	キャベツ セロリー トマト パセリ 玉ねぎ 人参 大根	ケチャップ こしょう トマトソース(大豆) ぬちまーす 鶏がら ポークフィヨン(鶏・豚) ローリエ	
	牛乳	牛乳				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 659 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 25.6 g	炭水化物 77.7 g
14日 (月)	中華麺(個包装)		中華麺(小麦・大豆)			
	みそラーメン	豚肉 なると(大豆) わかめ みそ(大豆)	こめ油 ごま油	人参 もやし 長ねぎ 椎茸 にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みり ん ぬちまーす ポークフィ ヨン(鶏・豚) 花かつお 鶏がら ローリエ	
	えだまめ			枝豆(大豆)	ぬちまーす	
	じゃがいも炒め	豚肉	じゃがいも こめ油	コーン ピーマン 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚)	
	くだもの 牛乳	牛乳		オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 589 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 17.8 g	炭水化物 77.1 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	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
15日 (火) 復 帰 立 記 念	チキナージュシー	豚肉 チキアギ (大豆)	精白米 おし麦 サラダ油 (大豆)	からし菜 ごぼう 人参 椎茸 木くらげ	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)	
	魚ごまフライ	魚ごまフライ (小麦・ごま)				揚②大豆 小麦 乳
	ミミガーの酢みそあえ	豚ミミガー みそ(大豆)	三温糖	きゅうり もやし 人参 大根	酢 (小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補① - 633 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 19.9 g	炭水化物 82.9 g	
16日 (水)	ごはん		精白米			
	鶏肉とじゃがいもの煮つけ	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ (大豆)	じゃがいも こめ油 三温糖	いんげん にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 椎茸 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん チキンフィヨン (鶏) 酒 ぬちまーす 花かつお	
	大根のツナ和え	ツナフレーク	三温糖	きゅうり 人参 大根 シークワサー コーン	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	納豆みそ	納豆 (大豆) 豚肉 みそ (大豆) 糸けずり	こめ油 三温糖	ねぎ 生姜	みりん 酒	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I補① - 576 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 12.6 g	炭水化物 88.2 g		
17日 (木)	バーガーパン		パン (小麦・乳・大豆)			
	ハンバーグのルーソースかけ	国産鶏豚使用のハン バーグ (豚・鶏・大豆)	でん粉 三温糖	にんにく パイン	ウスターソース ケチャップ 醤油 (小麦・大豆) みりん	
	ブロッコリーソテー	無添加ウインナー (豚)	こめ油	カリフラワー コーン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 赤ピーマン	醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	コンソメジュリエンススープ	鶏肉	じゃがいも オリーブ油	キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	醤油 (小麦・大豆) ワイン こしょう ぬちまーす 鶏がら ローリエ チキンフィヨン (鶏)	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I補① - 591 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 21.4 g	炭水化物 69.6 g		
18日 (金) 食 育 の 日	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	ショーロンポー	ショーロンポー (小麦・大豆・鶏・豚)				
	もずく丼	豚肉 豚レバー もずく (えび・かに) そぼろ大豆	こめ油 三温糖 でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん 豆板醤 花かつお	
	鶏と冬瓜の汁	鶏肉 豆腐 (大豆)		冬瓜 人参 椎茸 ねぎ 生姜	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I補① - 575 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 15.2 g	炭水化物 83 g		
21日 (月)	コッペパン		パン (小麦・乳・大豆)			
	魚のバジル焼き	さわら	オリーブ油 三温糖	にんにく バジル	醤油 (小麦・大豆) ワイン シママース	
	ライスチャウダー	白花豆 白いんげん 無塩 せきベーコン (豚・大 豆) 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 おし麦 マーガリン (乳・豚・大豆) こめ油	玉ねぎ 人参 しめじ セロリー パセリ にんにく	ぬちまーす こしょう 鶏が ら ローリエ ポークフィヨ ン (豚・鶏)	
	キャベツと豆のサラダ	大豆	エッグケア (大豆・りんご) アーモンド	キャベツ きゅうり コー ン 人参 あお豆(大豆)	フレンチドレッシング 醤油 (小麦・大豆)	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I補① - 698 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 29 g	炭水化物 75.5 g		
22日 (火)	ごはん		精白米			
	千草卵焼き	千草卵焼 (卵・乳・小麦・大豆・鶏)				
	もやしとからし菜の炒め	豚肉 厚揚げ (大豆)	こめ油	からし菜 もやし 人参 木くらげ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	豆乳豚汁	豚肉 みそ (大豆) 豆乳 (大豆) 油揚げ (大豆)	里芋 こんにゃく	大根 ごぼう かぼちゃ ねぎ	酒 花かつお	
	くだもの 牛乳	牛乳		オレンジ (予定)		
一食当たりの栄養価	I補① - 592 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 79 g		
23日 (水)	カレーうどん	豚肉 豚レバー そぼろ大豆	うどん (小麦) こめ油	玉ねぎ 小松菜 人参 きゃべつ 長ねぎ 椎茸 木くらげ にんにく	ウスターソース カレールウ (小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 ぬちまーす ポークフ イヨン (鶏・豚) 花かつお 醤油 (小麦・大豆)	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	小麦粉 でん粉		シママース ベーキングパウダー	揚③大豆 小麦 ごま
	ごぼうとコーンのサラダ	紅麴ハム (鶏・豚・大 豆)	ごま 三温糖 エッグケ ア (大豆・りんご)	きゅうり コーン ごぼう 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	アーモンド 牛乳	牛乳	アーモンド			
	一食当たりの栄養価	I補① - 505 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 24.3 g	炭水化物 48.4 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	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
24日 (木)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	さばのぬちまーす焼き	さば			ぬちまーす	
	ひじき炒め	ひじき 豚肉 大豆 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 なら 青豆(大豆) こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	さつまじる	鶏肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	さつまいも	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補給* - 662 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 82.8 g	
25日 (金)	ごはん		精白米			
	レバーのごまがらめ	豚レバー	小麦粉 でん粉 ごま 三温糖 水あめ		醤油(小麦・大豆) みりん	揚④大豆 小麦 乳 ごま
	大根とにんにくの芽炒め	豚肉	こめ油	大根 人参 もやし 木耳 にんにくの芽 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう	
	コーンと卵の中華スープ	卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉 こめ油	玉ねぎ コーン トマト パセリ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお こしょうチキンフイオン (鶏)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補給* - 586 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 82.7 g	
28日 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	魚のごまソースかけ	まぐろ みそ(大豆)	ごま でん粉 三温糖	生姜	醤油(小麦・大豆) 酒	
	糸こんにゃくと野菜の炒り煮	豚肉	こめ油	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう こんにゃく にんにく 木耳	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	大根のすまし汁	豆腐(大豆) わかめ		大根 人参 えのきだけ ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 537 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 11.3 g	炭水化物 89.7 g	
29日 (火)	ごはん		精白米			
	もずくぎょうざ	もずくぎょうざ(小麦・豚・大豆)				
	マーボー豆腐	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 みそ(大豆) 豆腐(大豆)	こめ油 ごま油 三温糖 でん粉	玉ねぎ たけのこ 人参 椎茸 グリンピース にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 豆板醤 テンメンジャン(大豆・小 麦・ごま) 酒 ケチャッ プ ポークフイオン(豚・ 鶏)	
	ハンウースー	紅麹ハム(鶏・豚・大 豆)	春雨 ごま ごま油 三温糖	きゅうり 人参 もやし 木くらげ	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補給* - 663 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 20.6 g	炭水化物 89.7 g	
30日 (水)	食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
	ほうれん草オムレツ	Caたっぷりオムレツほうれん草(卵・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)				
	チリコンカン	豚肉 豚レバー 金時豆 大豆 そぼろ大豆	こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ウスターソース ワイン チリソース ケチャッ チリパウダー ぬちまーす	
	チキンヌードルスープ	鶏肉	スパゲティ(小麦) じゃがいも こめ油	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ きゃべつ マッシュルーム	醤油(小麦・大豆) ワイン チキンフイオン(鶏) 鶏がら ぬちまーす ローリエ こしょう	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補給* - 608 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 72.6 g	
31日 (木)	ハンダマごはん	豚肉 油揚げ(大豆)	精白米 押麦 サラダ油(大豆)	ごぼう ハンダマ カリカリ梅 人参 椎茸 こんにゃく 梅	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフイオン(鶏・豚)	
	鶏の照り焼き	鶏肉	三温糖	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	野菜のごま和え	ちくわ	ごま ごま油 三温糖	キャベツ 大根 人参 コーン フロッコリー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
		一食当たりの栄養価	I補給* - 583 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20 g	炭水化物 71.6 g

★給食では、「株ぬちまーす」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。