

# 平成30年度

## 給食だより 6月

よくかんで食べよう!

よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう! そのためには、声がけをしたり、よくかんで食べられるよう食事の時間にゆとりをもたせたり、かみごたえのある料理を食べるなどの工夫も大切です。

### よくかむことのメリット

- ・味覚が発達する
- ・食べすぎを防ぐ
- ・消化を助ける
- ・むし歯を防ぐ
- ・脳を活性化する
- ・がんの予防に役立つ
- ・発音がはっきりする
- ・力を発揮できる

### よくかむ食べ方

- ・一口15~30回ぐらいを目安にかむ
- ・急がずゆっくり食べる
- ・汁物や飲み物などで、流し込まない
- ・テレビを見ながらなど、ながら食べをしない

### かみごたえのある料理



### 今月の目標

～骨や歯を丈夫にする食品を知ろう～

「食育」は生きる上での基本です! ~毎年6月は「食育月間」

食育とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して、「食」について知り、考えることは健康な食生活を送るためにも大切です。「どんな料理があるのだろう」「食べると体でどんな働きをしているのかな」と毎日食べていることについて改めて考えてみましょう。

### ★6月の給食に給本給食が出ます★

今月は、食育月間にちなんで、給本に登場する料理を給食に取り入れました! 「ぎょうれつのできるすずぶやさん」という給本で出てくるスープが7日の給食に登場しますよ! お楽しみに♪



アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の( )内にアレルギー源を記入しています。

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 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、かにの混入の可能性があるためアレルギー表示をしています。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度 同一の油を使っています。

★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。

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

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 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
1日 (金)	ごはん		精白米			
	魚の香草焼き	まぐろ	三温糖	にんにく バジル	醤油(小麦・大豆) ワイン	
	野菜炒め	チキアギ(大豆) ツナフレーク	こめ油	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん しょう ぬちまーす	
	沖縄風みそ汁	豚肉 卵 みそ(大豆) 豆腐(大豆)		えのき茸 小松菜 人参 椎茸 冬瓜	花かつお	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価		エネルギー 535 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 11.6 g	炭水化物 72.8 g	
4日 (月)	スパゲティナポリタン	無添加ウインナー(豚)	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	玉ねぎ トマト 人参 ビーマン にんにく マッシュルーム	ウスターソース ケチャップ トマトソース(大豆) トマトピューレ ワイン ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	緑の野菜のかぼちゃコロッケ		緑の野菜のかぼちゃコロッケ(小麦・豚・大豆)			揚①大豆
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニー	アーモンド エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご)	ブロッコリー 大根 きゅうり	コーンクリームドレッシング シママース	
	ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト	(乳・ゼラチン)			
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価		エネルギー 525 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 25.5 g	炭水化物 54.9 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
5日 (火)	ごはん		精白米			
	鯖のレモンみそソースかけ	さば みそ (大豆)	三温糖	レモン果汁 生姜	みりん 酒	
	五目きんぴら	豚肉	ごま ごま油 こめ油 三温糖	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく れんこん	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん 七味唐辛子 (ごま)	
	冬瓜のすまし汁	わかめ 豆腐 (大豆)		冬瓜 しめじ 生姜 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん	
	くだもの			オレンジ (予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 625 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 81.1 g	
6日 (水)	豆入りひじきご飯	ひじき 大豆 豚肉 白かまぼこ (大豆) 油揚げ (大豆)	精白米 押麦 サラダ油 (大豆)	あお豆 (大豆) 人参 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
	厚揚げのもずくあんかけ	もずく (えび・かに) 厚揚げ (大豆)	でん粉 三温糖	えのき茸 ねぎ 玉ねぎ 人参	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	ブロッコリーのおかか和え	糸けずり	三温糖	ブロッコリー もやし 人参 大根	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ (ごま)				
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 597 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.1 g	炭水化物 69.5 g	
7日 (木)	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ (卵・乳・豚)				
	ベジタブルソテー	無添加ウインナー (豚)	こめ油	キャベツ 人参 コーン あお豆 (大豆) いんげん	醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	～絵本から登場～ さわやかおまめのすうぶ	鶏肉 青大豆 脱脂粉乳 生クリーム 白花豆 白いんげん豆	押麦 小麦粉 こめ油 マーガリン (豚・大豆・乳) じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす ワイン 鶏がら ローリエ	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 642 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.7 g	炭水化物 77.8 g	
8日 (金)	ごはん		精白米			
	ヌンクークワ	豚肉 チキアギ (大豆) 厚揚げ (大豆) 昆布	こめ油 三温糖	小松菜 人参 大根 椎茸 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) 酒 花かつお みりん ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	焼きしししゃも	子持ちしししゃも				
	野菜のゆかり和え		三温糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン もやし ゆかり	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栄養 - 561 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 15.6 g	炭水化物 79.8 g	
11日 (月)	ごはん		精白米			
	魚の花園焼き	カージナルフィッシュ	エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご)	赤パプリカ 黄パプリカ パセリ		
	ひじきと麩炒め	ひじき ちくわ 大豆 豚肉	湿麩 (小麦) こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 なら こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
	へちまのみそ汁	豆腐 (大豆) 豚肉 みそ (大豆)		へちま えのき茸 小松菜 人参	花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 640 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 23.5 g	炭水化物 75.3 g	
12日 (火)	ちゃんぽん麺		中華麺 (小麦・大豆)			
		なると (大豆) 豚肉	ごま油	キャベツ たけのこ もやし 人参 生姜 長ねぎ 椎茸 木くらげ	醤油 (小麦・大豆) 酒 こしょう ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお 鶏がら	
	芋ごまてんぷら		紅芋 ごま 小麦粉 でん粉		ベーキングパウダー シママース	揚②大豆 小麦 豚
	モーウィの和え物	ちくわ わかめ	三温糖	モーウィ 大根 人参 きゅうり コーン 四季柑シークワサー	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栄養 - 583 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 18.0 g	炭水化物 79.4 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
13日 (水)	ごはん		精白米			
	いかのねぎみそ焼き	いか みそ (大豆)	三温糖	ねぎ	みりん 酒	
	じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	豚肉 そぼろ大豆	ごめ油 じゃがいも でん粉 三温糖	かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	沢煮椀	鶏肉		ごぼう 大根 人参 ねぎ 生姜 椎茸 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 花かつお	
	くだもの			オレンジ (予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 574 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 11.6 g	炭水化物 88.2 g	
14日 (木)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい (小麦・大豆)				
	厚揚げの豚キムチ炒め	厚揚げ (大豆) 豚肉	ごま ごま油 ごめ油 でん粉 三温糖	キャベツ もやし 木くらげ にんにく 黄パプリカ 白菜キムチ (大豆) 人参	醤油 (小麦・大豆) 酒 こしょう ぬちまーす	
	中華五目スープ	卵	春雨	コーン 小松菜 人参	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 568 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16.9 g	炭水化物 80.1 g	
15日 (金)	五目そぼろごはん	豚肉 そぼろ大豆 ひじき 油揚げ (大豆)	精白米 サラダ油 (大豆)	ごぼう ねぎ 人参 竹の子	醤油 (小麦・大豆) ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお ぬちまーす	
	魚のマスタード焼き	たら	エッグケア (大豆・りんご)	パセリ 玉ねぎ	マスタード	
	海藻サラダ	わかめ 海藻 鶏ささみチャンク (鶏)	三温糖	大根 もやし 人参 きゅうり	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	1杯 <sup>※</sup> - 555 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.0 g	炭水化物 64.8 g	
18日 (月)	黒糖パン		黒糖パン (小麦・乳・大豆)			
	ハンバーグのトマトソースかけ	国産ミートハンバーグ (小麦・豚・鶏・大豆)	三温糖	にんにく 玉ねぎ	ウスターソース ケチャッ プ トマトソース (大豆) トマトピューレ	
	アスパラソテー	豚肉	ごめ油	アスパラ 人参 コーン 玉ねぎ 大根 にんにく	醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	キャベツスープ	無塩せきベーコン (豚・大豆)	ごめ油 じゃがいも	キャベツ しめじ 人参 セロリー 玉ねぎ	醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 鶏がら ローリエ	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 612 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 21.0 g	炭水化物 78.3 g	
19日 (火)	ごはん		精白米			
	魚のしょうが焼き	さわら	三温糖 水あめ	生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	ゴーヤーの和え物	ひじき ツナフレーク	三温糖	きゅうり ゴーヤー 人参 大根 四季柑シークワサー	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ (大豆)	じゃがいも でん粉 ごめ油	ごぼう 人参 長ねぎ 椎茸 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん 花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 556 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 13.7 g	炭水化物 77.5 g	
20日 (水)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	チキンカレー	鶏肉 豚レバー そぼろ大豆 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	小麦粉 ごめ油 マーガリン (豚・大豆・乳) じゃがいも	かぼちゃ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜	ウスターソース カレー粉 カレールー (小麦・大豆・豚・鶏・牛) ポークフィヨン (鶏・豚) チャツネ (りんご) ぬちまーす	
	大豆とカエリの蜜がらめ	大豆 カエリ	アーモンド ごま でん粉 三温糖 水あめ 粉末黒糖		醤油 (小麦・大豆) みりん	揚③大豆 豚 小麦 ごま
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 673 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 95 g	
21日 (木)	ごはん		精白米			
	だし巻玉子	だし巻玉子 (卵・小麦・大豆・ごま・りんご)				
	ごぼうのみそ炒め	豚肉 厚揚げ (大豆) みそ (大豆)	ごま ごま油 ごめ油 三温糖	ごぼう いんげん 玉ねぎ 人参	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	シカムドゥチ	豚肉 白かまぼこ (大豆)		冬瓜 ねぎ 生姜 椎茸 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 576 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 77.5 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
22日 (金) 慰 霊 の 日 献 立	ポロポロジュシー	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	精白米 押麦 こめ油	カンダバー 冬瓜 人参 椎茸	ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお ぬちまーす	
	タマナーチャンブルー	厚揚げ(大豆) ツナフレーク	こめ油	キャベツ もやし 人参 小松菜 木くらげ	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	焼き芋		安納芋			
	くだもの			オレンジ(予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 474 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 12.0 g	炭水化物 72.8 g	
25日 (月)	ごはん		精白米			
	豆あじの唐揚げ	豆あじ	小麦粉 でん粉		シママース	揚④大豆 豚 小麦 こま
	パパイアイリチー	チキアギ(大豆) ツナフレーク	こめ油	パパイア なら 玉ねぎ 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん こしょう ぬちまーす	
	じゃがいものみそ汁	わかめ 豆腐(大豆) みそ(大豆)	じゃがいも	小松菜 人参	花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 546 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 13.8 g	炭水化物 81.1 g	
26日 (火)	なかよしパン		なかよしパン(小麦・ 乳・大豆)			
	レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね(小麦・鶏・大豆)				
	豚肉と豆のデミグラスソース煮	豚肉 金時豆 大豆 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	小麦粉 こめ油 じゃが いも マーガリン(乳・ 豚・大豆)	セロリー にんにく ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム 人参	デミグラスソース(小麦・ 鶏) ウスターソース ワイ ン こしょう ケチャップ シママース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) ローリエ 鶏がら	
	コーンサラダ	紅麹ハム(鶏・豚・大 豆)	三温糖	コーン カリフラワー キャベツ ブロッコリー 人参	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栄養 - 666 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 22.0 g	炭水化物 83.5 g	
27日 (水)	ごはん		精白米			
	豚肉のみそ焼き	豚肉 みそ(大豆)	三温糖	生姜	みりん 酒	
	ウンチェーともやし炒め	無塩せきコンビーフハッ シュ(牛)	こめ油	もやし ウンチェー 玉ねぎ こんにゃく 人参	醤油(小麦・大豆) オイ スターソース ぬちまーす	
	ゆし豆腐のすまし汁	ゆし豆腐(大豆)		冬瓜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	くだもの			ぶどう(予定)		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I栄養 - 587 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 77.1 g		
28日 (木)	うっちゃんライス	鶏肉 無塩せきベーコン(豚・ 大豆)	精白米 押麦 サラダ油(大豆)	グリーンピース しめじ にんにく 玉ねぎ 人参 竹の子	醤油(小麦・大豆) 酒 カレー粉 うっちゃん粉 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	フーチパーチキアギ	フーチパーチキアギ(大豆)				
	ごぼうとナッツのサラダ	ツナフレーク	アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご)	ごぼう きゅうり コーン 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 594 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 21.0 g	炭水化物 75.9 g	
29日 (金)	みそ煮込みうどん	鶏肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	うどん(小麦) こめ油	白菜 にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸	ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお	
	国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦・大豆・豚・鶏)				揚①大豆
	野菜のオイスター炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	こめ油 三温糖	キャベツ ブロッコリー もやし 玉ねぎ 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) オイスターソース みりん ぬちまーす	
	チーズ	ベビーチーズ(乳)				
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I栄養 - 446 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 19.7 g	炭水化物 43.1 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。