

平成29年度 6月 給食だより

歯や骨を丈夫にする

食品をとろう！

沖縄では一足早く梅雨入りしました。梅雨の時期は、ジメジメした天気が続く、蒸し暑く過ごしにくい日が多くなってきます。この季節は食中毒の発生も多くなるので、帰宅時・食事の前にはしっかりと手洗いして十分に気をつけましょう。

まい とし がつ しょくいく げつ かん まい つき にち しょくいく ひ
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どもたちから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

丈夫な骨をつくる

カルシウム

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。

食中毒予防の基本！

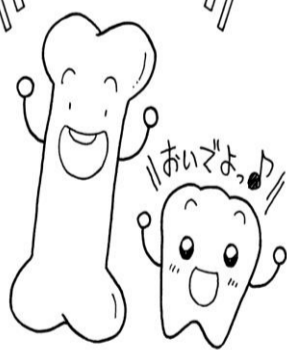
手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗う
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

カルシウムが多い食品大集合！



● アレルギー表示について

★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。
卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・くるみ・さば・さけ・キウイ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・まつたけ・もも・やまいも・りんご・セラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ
※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

◎うるま市与那城でつくられる「ぬちまーす」を無償で提供していただき、給食に使用しています。

◎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。

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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	その他調味料等	揚げ油
1 (木)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 こめ油	人参 玉葱 椎茸 生姜 糸こんにゃく にんにく グリーンピース	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 花かつお ぬちまーす	
	納豆みそ	納豆(大豆) 豚肉 みそ(大豆) 糸けすり	三温糖 こめ油	ねぎ 生姜	本みりん 酒	
	ゆかり和え		三温糖	きゅうり 大根 ゆかり ブロッコリー コーン 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	焼きのり	のり				
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 600 Kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 11.5 g	炭水化物 99.2 g	
2 (金)	ごはん		精白米			
	八宝菜	豚肉 なると	でん粉 ごま油 こめ油	白菜 人参 玉葱 竹の子 ヤングコーン 椎茸 きくらげ ぐわい 長ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん ぬちまーす オイスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)	
	たくあんときゅうりのごま和え		三温糖 ごま ごま油	きゅうり もやし あお豆 人参 たくあん漬(小麦)	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	大学芋		さつまいも 三温糖 ごま 水あめ		醤油(小麦・大豆)	揚げ油②大豆 小麦
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 638 Kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 102.3 g	
5 (月)	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ (卵・大豆・ゼラチン)				
	チリコンカン	豚肉 大豆 豚レバー 金時豆 レッドキドニー	三温糖 こめ油	人参 玉葱 にんにく	ケチャップ ウスターソース チリソース チリパウダー 赤ワイン ぬちまーす	
	野菜チャウダー	鶏肉 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) こめ油	セロリ アスパラ しめじ 玉葱 人参	カレー粉 ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 621 Kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.4 g	炭水化物 76.1 g	
6 (火)	ごはん		精白米			
	さわらの梅みそ焼き	さわら みそ(大豆)	三温糖	梅肉(りんご)	本みりん 酒	
	糸こんにゃくと野菜の炒り煮	豚肉	こめ油	糸こんにゃく 人参 ごぼう 小松菜 大根 キャベツ 椎茸 きくらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 ぬちまーす	
	かき玉汁	卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	えのき茸 長ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 560 Kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 15.4 g	炭水化物 80.7 g	
7 (水)	五目そぼろごはん	豚肉 大豆 ひじき 油揚げ(大豆)	精白米 サラダ油(大豆)	人参 竹の子 ごぼう あお豆	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	揚げ豆腐のきのこあんかけ	豆腐(大豆)	三温糖 でん粉	しめじ えのき茸 人参 きくらげ 玉葱 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお	揚げ油③大豆 小麦
	れんこんのごま和え	鶏ささみチャンク(鶏)	三温糖 ごま	レンコン 赤ピーマン キャベツ コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	アーモンド		アーモンド			
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 654 Kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 27.6 g	炭水化物 75.1 g	
8 (木)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	きびなごの南蛮漬け	きびなご	小麦粉 でん粉 三温糖	赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 本みりん	揚げ油④大豆 小麦
	ひじき炒め	ひじき 豚肉 ちくわ 大豆 油揚げ(大豆)	三温糖 こめ油	人参 こんにゃく あお豆 なら 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
	いものこ汁	豆腐(大豆) みそ(大豆)	じゃがいも 里芋	人参 ねぎ	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(小)	エネルギー 616 Kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 15.6 g	炭水化物 94.3 g	
9 (金)	なすミートスパゲティー	豚肉 豚レバー 大豆	スパゲティー(小麦) 三温糖 こめ油	なす 玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 生姜	ケチャップ トマトソース デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ぬちまーす	
	山芋入り豆腐ハンバーグ	山芋入り豆腐ハンバーグ(大豆・鶏・やまいも)				
	ごぼうサラダ	ひよこ豆 ツナ	エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご) 三温糖 ごま	ごぼう きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) シママース 酢(小麦)	
	ソファール元気ヨーグルト	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(小)	エネルギー 611 Kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.4 g	炭水化物 73.6 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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	その他調味料等	揚げ油		
12 (月)	ごはん		精白米					
	鯖のカレー焼き	さば	三温糖	生姜	醤油(小麦・大豆) カレー粉 本みりん 酒			
	もやしとにんにく芽炒め	無塩せきベーコン(豚・大豆)	三温糖 こめ油	にんにく芽 もやし 玉葱 人参 きくらげ	醤油(小麦・大豆) こしょう オイスターソース ぬちまーす			
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ(大豆) みそ(大豆)		かぼちゃ 大根 こんにゃく チンゲン菜	花かつお			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	569 Kcal	たんぱく質	23.0 g	脂質	16.3 g	炭水化物
13 (火)	沖縄そば	豚肉 丸長かまぼこ	沖縄そば(小麦・大豆)	ねぎ 椎茸 生姜	醤油(小麦・大豆) 本みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお ぬちまーす シママース 鶏がら 酒			
	野菜と厚揚げ炒め	厚揚げ(大豆) ツナ	こめ油	キャベツ もやし 人参 ピーマン きくらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす			
	紅芋ごま団子		紅芋 もち粉 砂糖 ごま			揚げ油①大豆		
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	542 Kcal	たんぱく質	24.4 g	脂質	16.5 g	炭水化物
14 (水)	あみパン		あみパン(小麦・乳・大豆)					
	鮭のバジル焼き	さけ	オリーブ油	バジル にんにく	醤油(小麦・大豆) 白ワイン			
	ビーンズサラダ	白いんげん豆 ひよこ豆 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)	キャベツ きゅうり 大根	コーンクリームドレッシング			
	キャロットスープ	白花生 白いんげん豆 無塩せきベーコン(豚・大豆) 脱脂粉乳 加工乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚)	人参 玉葱 パセリ マッシュルーム	ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう 鶏がら 白ワイン			
	くだもの			すもも(予定)				
	牛乳	牛乳						
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	653 Kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	25.7 g	炭水化物	76.5 g
15 (木)	ごはん		精白米					
	のり入り厚焼き卵	料亭のり巻き(卵・小麦・大豆)						
	炒り鶏	鶏肉 厚揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆) 昆布	里芋 三温糖 こめ油	人参 こんにゃく 大根 椎茸 レンコン ごぼう	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 花かつお ぬちまーす			
	野菜のごまみそ和え	みそ(大豆)	ごま 三温糖	キャベツ もやし コーン きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	598 Kcal	たんぱく質	24.1 g	脂質	17.9 g	炭水化物
16 (金)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦					
	牛肉と野菜の オイスター炒め	牛肉	でん粉 こめ油	人参 玉葱 ピーマン フロコリー にんにく ヤングコーン 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース ぬちまーす こしょう			
	トマトと卵のスープ	卵	でん粉	トマト チンゲン菜 玉葱	醤油(小麦・大豆) 花かつお チキンフィヨン(鶏) こしょう ぬちまーす 本みりん			
	フルーツ豆乳杏仁	丹波黒豆(大豆)	豆乳杏仁(大豆)	みかん パイン もも				
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	535 Kcal	たんぱく質	18.3 g	脂質	11.0 g	炭水化物
19 (月)	ごはん		精白米					
	鶏肉のごま風味焼き	鶏肉	三温糖 水あめ ごま	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん			
	ゴーヤーの卵とじ	豚肉 豆腐(大豆) 卵	こめ油	ゴーヤー 人参 もやし きくらげ	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす			
	けんちん汁	油揚げ(大豆)	里芋	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	醤油(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす			
	くだもの			オレンジ(予定)				
	牛乳	牛乳						
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	573 Kcal	たんぱく質	26.7 g	脂質	14.5 g	炭水化物	83.9 g
20 (火)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦					
	麻婆冬瓜	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐(大豆) みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油	冬瓜 人参 玉葱 長ねぎ 竹の子 あお豆 椎茸 にんにく 生姜	ケチャップ 醤油(小麦・大豆) 甜面醬(大豆・小麦・ごま) ポークフィヨン(鶏・豚) 豆板醬 ぬちまーす			
	ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)						
	ひじきサラダ	ひじき 鶏ささみチャンク (鶏)	三温糖 ごま	もやし きゅうり 人参 四季柑シークワーサー	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(小)	エネルギー	628 Kcal	たんぱく質	28.1 g	脂質	15.2 g	炭水化物

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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	その他調味料等	揚げ油	
21 (水)	なかよしパン		なかよしパン (小麦・乳・大豆)				
	くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)					
	パパイヤのデミグラスソース煮	豚肉 大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚) 三温糖 こめ油	パパイヤ 人参 玉葱 セロリ マッシュルーム にんにく 生姜	デミグラスソース (小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース ポークフィヨン (鶏・豚) 赤ワイン ぬちまーす こしょう		
	コーンサラダ	紅麩ハム (鶏・豚・大豆)	エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご)	コーン アスパラ 人参 キャベツ きゅうり	コーンクリーミードレッシング シママース こしょう		
	牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー 618 Kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物 85.0 g		
22 (木)	ポロポロジューシー	豚肉 油揚げ (大豆) みそ (大豆)	精白米 押し麦 こめ油	冬瓜 人参 カンダバー 椎茸	ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお ぬちまーす		
	タマナーチャンプルー	厚揚げ (大豆) ツナ	こめ油	キャベツ もやし 小松菜 きくらげ 人参	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	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 (小)	エネルギー 480 Kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 11.6 g	炭水化物 76.1 g		
26 (月)	ごはん		精白米				
	魚の生姜焼き	まぐろ	三温糖 水あめ	生姜	醤油 (小麦・大豆) 酒 本みりん		
	れんこんの甘辛炒め	豚肉	三温糖 こめ油	レンコン ごぼう 人参 しめじ こんにゃく いんげん きくらげ	醤油 (小麦・大豆) 一味唐辛子 本みりん ぬちまーす		
	五目みそ汁	豚肉 わかめ みそ (大豆)	さつまいも	大根 人参 ねぎ	花かつお		
	牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー 616 Kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 14.4 g	炭水化物 95.5 g		
27 (火)	うっちゃんジューシー	昆布 豚肉 白かまぼこ (大豆)	精白米 押し麦 サラダ油 (大豆)	人参 ごぼう しめじ ねぎ	醤油 (小麦・大豆) 本みりん 酒 うっちゃん粉 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) ターメリック ぬちまーす		
	フーチバー入りチキアギ	フーチバー入りチキアギ (大豆)					
	ごまじゃこサラダ	しらす (えび・かに)	ごま 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 コーン	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 (小)	エネルギー 558 Kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.2 g	炭水化物 79.3 g	
28 (水)	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	人参 玉葱 白菜 長ねぎ 小松菜 椎茸 きくらげ にんにく	醤油 (小麦・大豆) 本みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 酒 花かつお		
	キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ (鶏・豚・小麦・大豆)				揚げ油②大豆 ごま	
	枝豆サラダ		エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご) 三温糖 ごま	もやし 大根 あお豆 コーン きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース		
	ブルーン			ブルーン			
	牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー 479 Kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 21.7 g	炭水化物 51.5 g		
29 (木)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦				
	チキンカレー	鶏肉 豚レバー 大豆 白花豆 白いんげん 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆・豚)	人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜	カレールー (小麦・大豆・豚・ 鶏・牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ぬちまーす ウスターソース ポークフィヨン (鶏・豚)		
	ゆで卵	卵					
	大根のはちみつ漬け		砂糖 はちみつ	大根 きゅうり ゆず皮 レモン果汁	酢 (小麦) シママース		
	牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー 684 Kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 19.7 g	炭水化物 98.4 g		
30 (金)	黒糖パン		黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
	魚のカラフル焼き	ホキ	エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱			
	ブロッコリーのアーモンド和え		アーモンド ごま 三温糖	ブロッコリー コーン カリフラワー きゅうり 赤ピーマン	醤油 (小麦・大豆) シママース 酢 (小麦)		
	豆と穀物のミネストローネ	無塩せきベーコン (豚・大豆) 白いんげん豆 白花豆 ひよこ豆 えんどう レンズ豆 小豆 大豆	玄米 押し麦 赤米 黒米 もち麦 じゃがいも こめ油	人参 キャベツ 玉葱 大根 セロリ トマト	ケチャップ トマトソース ポークフィヨン (鶏・豚) 鶏がら ローリエ こしょう ぬちまーす		
	牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー 610 Kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 22.9 g	炭水化物 74.0 g		