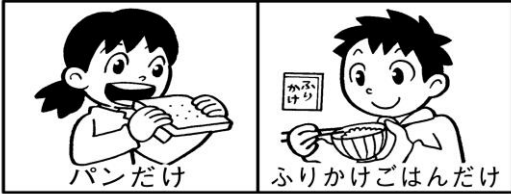


気温もぐっとあがり、新緑がまぶしい、うりずんの季節になりました。子どもたちも新しい環境に少し慣れてきた頃でしょう。この時期は、蒸し暑さもあり、疲れがたまりやすい時季でもあります。ゴールデンウィークもあり、楽しみですが、生活リズムをくずさないよう、気をつけたいものですね。今月も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活とバランスの良い食事で、子どもたちが元気に過ごせるようにしたいですね。

「主食だけ」の朝食になっていませんか？



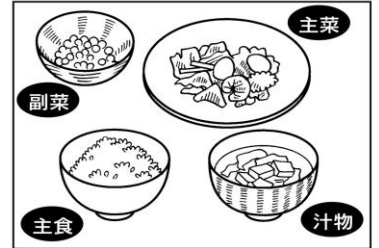
朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

しっかり ちようしょく た 朝食を食べよう

献立の基本き



覚えよう!!



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)

主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

おすすめ 給食レシピ

5月2日は、遠足の為、給食をとらない学校が多く、日頃出来ないメニューにチャレンジします。白花豆は、給食ではよく使っている豆です。ご家庭では、おからなどを利用してもいいですよ

2日(火) 白花豆のフィナンシェ (カップケーキ) 10個分

- 材料 白花豆ペースト 120g
牛乳 大さじ1
卵 1個
砂糖 50g
バター 50g
小麦粉 50g
ベーキングパウダー 2g
スキムミルク 小さじ1

《作り方》

- ①白花豆は、きれいにつぶす
- ②白花豆と牛乳を混ぜる
- ③卵と砂糖を砂糖が溶けるまで混ぜる
- ④バターは湯煎でとく
- ⑤小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを一緒にふる
- ⑥②と③を混ぜる
- ⑦粉を⑥とさっくり混ぜる
- ⑧溶かしバターを混ぜる
- ⑨型に流して、180℃15分焼く

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	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン類	調味料等	炭水化物	脂質		
1月 こどもの日 献立	たけのこご飯	鶏肉	油揚げ(大豆)	精白米	押麦	竹の子	ごぼう	人参	醤油(大豆・小麦)	みりん	
	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)	玉葱	人参	パセリ	酒	花かつお	シママース
	大根のツナ和え	ツナ		三温糖		大根	白菜	きゅうり	醤油(小麦・大豆)	酢(小麦)	シママース
	かしわ餅(小学校)			かしわ餅(大豆)							
	ピーチゼリー(幼稚園)			ピーチゼリー(もも)							
	牛乳	牛乳									
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	605 Kcal	たんぱく質	25.7 g	脂質	18.3 g		炭水化物	84.4 g	
2(火) チャレンジ 献立	沖縄風焼きそば	豚肉	ちきあげ(大豆)	沖縄そば(小麦・大豆)	こめ油	にんにく	玉葱	人参	ウスターソース	焼きそばソース	
	千草和え	大豆の華(大豆)		ごま	三温糖	ピーマン	キャベツ	もやし	ケチャップ	カレー粉	
	白花豆のフィナンシェ(手作り)	白花豆	白いんげん	砂糖	小麦粉	小松菜	大根	きゅうり	醤油(小麦・大豆)	酢(小麦)	シママース
	くだもの	卵	牛乳	脱脂粉乳	バター(乳)	人参					
	牛乳	牛乳					ぶどう(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	552 Kcal	たんぱく質	22.4 g	脂質	20.6 g		炭水化物	69.3 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			
8 (月) こ い や い の 日 献 立	麦ごはん		精白米 無圧パン麦						
	焼きししゃも	子持ちししゃも							
	鶏とじゃがいもの煮物	鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布	じゃがいも こめ油 三温糖	人参 糸こんにゃく 大根 椎茸 いんげん 長ねぎ 生姜	花かつお ポークフィヨン(豚・ 鶏) 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 めちまーす				
	ゴーヤ入り油みそ	豚肉 大豆 みそ(大豆) 糸削り	こめ油 三温糖	ゴーヤ 生姜	酒				
	くだもの			甘夏(予定)					
	牛乳	牛乳							
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	620 Kcal	たんぱく質	26 g	脂質	15.8 g	炭水化物	93.5 g	
9 (火)	あげパン	脱脂粉乳 きな粉(大豆)	コッパン(小麦・乳・大 豆) 三温糖 粉黒糖			揚げ①大豆			
	洋風炒り豆腐	豚肉 そぼろ大豆 豆腐(大豆) 卵	こめ油	にんにく 生姜 人参 玉葱 コーン 赤ピーマン あお豆	カレー粉 醤油(小麦・大豆) めちまーす こしょう 酒				
	野菜とミートボールの スープ	ミートボール(小麦・牛・ 豚・鶏・大豆) 白花豆 白インゲン豆	じゃがいも こめ油	玉葱 キャベツ 大根 マッシュルーム セロリ 人参	醤油(小麦・大豆) トマトペースト めちまーす ポークフィヨン(豚・鶏) こしょう 鶏がら ローリエ				
	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	679 Kcal	たんぱく質	28.7 g	脂質	27.9 g	炭水化物	78.3 g
10 (水)	ごはん		精白米						
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	三温糖	生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒				
	パパイアイリチー	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	こめ油	パパイア もやし 人参 きくらげ	醤油(小麦・大豆) 本みりん めちまーす こしょう				
	じゃがいものみそ汁	わかめ みそ(大豆)	じゃがいも	玉葱 小松菜	花かつお				
	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	24.6 g	脂質	17.7 g	炭水化物	85.6 g
11 (木)	トマトチキンライス	鶏肉	精白米 押麦 サラダ油(大豆)	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム コーン	醤油(小麦・大豆) 白ワイン ケチャップ トマトジュース パプリカ粉 ウスターソース シママース めちまーす チキンフィヨン(鶏)				
	白身魚のアーモンドフライ	白身魚のアーモンドフライ (小麦・大豆)				揚げ②小麦・ 大豆・乳			
	ブロッコピーサラダ	大豆 ひよこ豆	ごま 三温糖 エッグケアマヨネーズ(大 豆・りんご)	ブロッコリー きゅうり 大根 赤ピーマン パジル	酢(小麦) シママース 醤油(小麦・大豆)				
	牛乳	牛乳							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	649 Kcal	たんぱく質	26.9 g	脂質	22.3 g	炭水化物	85.2 g
	12 (金)	みそラーメン	豚肉 なると わかめ みそ(大豆)	中華麺(小麦・大豆) ごま油 こめ油	もやし 人参 椎茸 竹の子 長ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(豚・鶏) めちまーす 本みりん 鶏がら ローリエ 花かつお			
シューマイ		肉シューマイ(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)							
野菜のレモン和え		糸けずり	三温糖	キャベツ 大根 人参 きゅうり レモン果汁	酢(小麦) シママース 醤油(小麦・大豆)				
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	572 Kcal	たんぱく質	24.1 g	脂質	19.2 g	炭水化物	75.7 g
15 (月) 復 帰 記 念 献 立	クープシューシー	豚肉 油揚げ(大豆) 昆布	精白米 押麦 でん粉 サラダ油(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース めちまーす ポークフィヨン(豚・鶏) 花かつお				
	グルクンのシークワ サーソースかけ	グルクン粉付け(小麦)	三温糖 でん粉	赤ピーマン 黄ピーマン 四季柑シークワサー	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	揚げ③小麦・ 大豆・乳			
	野菜の梅かつお和え	ちくわ 糸けずり	三温糖	キャベツ 大根 人参 きゅうり 梅肉 コーン	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)				
	牛乳	牛乳							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	553 Kcal	たんぱく質	24.7 g	脂質	17.7 g	炭水化物	73.7 g

◎うるま市与那城でつくられる「めちまーす」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。

◎献立表は、うるま市学校給食センターのホームページでもご覧になれます。

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
16 (火)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	さんまの梅煮	さんまの梅煮(小麦・大豆)				
	大根のそぼろ煮	豚肉 大豆	じゃがいも こめ油 でん粉	大根 人参 椎茸 きくらげ 青豆 にんにく 生姜	ポークフィヨン(豚・鶏) 醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん ぬちまーす 花かつお	
	あさりのみそ汁	あさり 豆腐(大豆) みそ(大豆)		小松菜 えのき茸 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 652 Kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 22.5 g	炭水化物 85.2 g	
17 (水)	胚芽パン		胚芽パン(小麦・乳・大豆)			
	マカロニの カントリー炒め	無添加ウインナー(豚) ひよこ豆	パンネ(小麦) オリーブ油	玉葱 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ ウスターソース カレー粉 ぬちまーす	
	ポトフ	鶏肉 無塩せきベーコン (豚・大豆)	じゃがいも オリーブ油	大根 人参 コーン ブロッコリー 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 白ワイン 鶏から ローリエ ポークフィヨン(豚・鶏)	
	ミニトマト			トマト		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 602 Kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 20.7 g	炭水化物 80.1 g	
18 (木)	ごはん		精白米			
	さばのレモンみそかけ	さば みそ(大豆)	三温糖	生姜 レモン果汁	本みりん 酒	
	マーミナーチャンプルー	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	こめ油	もやし キャベツ 人参 小松菜 玉葱	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 本みりん	
	若竹汁	わかめ		竹の子 大根 長ねぎ えのき茸 椎茸 生姜	花かつお 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 本みりん	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 596 Kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 78.5 g	
19 (金) 食育の日	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	高菜オムレツ	高菜オムレツ(卵・小麦・大豆)				
	勝連産もずく丼	もずく(エビ・かに) 豚肉 大豆 豚レバー	こめ油 三温糖 でん粉	玉葱 人参 小松菜 コーン 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 トウバンジャン 花かつお	
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	宮城島産さつま芋	ごぼう 大根 長ねぎ	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 595 Kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 14.7 g	炭水化物 93.4 g		
22 (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) 三温糖 こめ油	にんにく 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトホール	デミグラス(小麦・鶏) ケチャップ トマトペースト ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(豚・鶏) ハヤシルー(小麦・大豆・牛)	
	枝豆			枝豆(大豆)	ぬちまーす	
	フルーツカクテル		カクテルゼリー(もも・りんご・大豆)	みかん 黄桃 バイン シークワーサー果汁		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 641 Kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 15.6 g	炭水化物 103.6 g	
23 (火)	中華風ピラフ	豚肉 大豆	精白米 サラダ油(大豆) ごま油	玉葱 にんにく 生姜 人参 竹の子 椎茸 きくらげ コーン ねぎ	ポークフィヨン(豚・鶏) 醤油(小麦・大豆) シママース ぬちまーす こしょう 花かつお	
	きびなごの チリソースがけ	きびなご	小麦粉 でん粉 三温糖	長ねぎ にんにく 生姜	ケチャップ チリソース ウスターソース 本みりん 醤油(小麦・大豆)	揚げ油④小麦・乳・大豆
	パンパンジーサラダ	鶏ささみチャンク(鶏) みそ(大豆)	ねりごま 三温糖	大根 きゅうり もやし コーン 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(小)	エネルギー 568 Kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 18.9 g	炭水化物 75.8 g	
	24 (水)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦		
千草焼き		千草焼き(卵・乳・小麦・大豆・鶏)				
きんぴらごぼう		ちきあげ(大豆)	ごま油 ごま こめ油 三温糖	生姜 ごぼう 人参 こんにゃく ピーマン	醤油(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 七味唐辛子(ごま)	
沖縄風みそ汁		豆腐(大豆) 豚肉 みそ(大豆)		冬瓜 人参 えのき茸	花かつお	
りんご				りんご		
牛乳		牛乳				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 596 Kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 16.1 g	炭水化物 91.4 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			
25 (木)	コッパン		コッパン (小麦・乳・大豆)						
	県産まぐろのハーブ焼き	まぐろ	三温糖	にんにく バジル レモン果汁	醤油 (小麦・大豆) 白ワイン				
	マッシュポテト	脱脂粉乳	じゃがいも マーガリン (乳・大豆・豚)	コーン	ぬちまーす こしょう				
	春キャベツとベーコンの スープ	無塩せきベーコン (豚・大 豆) 大豆	こめ油	キャベツ 大根 人参 玉葱 セロリ	醤油 (小麦・大豆) こしょう シママース ぬちまーす ポークフィヨン (豚・鶏) 鶏がら ローリエ 白ワイン				
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム						
	牛乳	牛乳							
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	599 Kcal	たんぱく質	27.6 g	脂質	21.3 g	炭水化物	74.2 g
26 (金)	ごはん		精白米						
	納豆	納豆 (大豆)			タレ (小麦・大豆)				
	ふーイリチー	卵 ツナ	麩 (小麦) こめ油	人参 きゃべつ 玉ねぎ 小松菜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう				
	シカムドゥチ	豚肉 白かまぼこ		椎茸 冬瓜 こんにゃく ねぎ 生姜	醤油 (小麦・大豆) ポークフィヨン (豚・鶏) ぬちまーす 花かつお				
	パイ			パイ					
	牛乳	牛乳							
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	583 Kcal	たんぱく質	25.5 g	脂質	14.6 g	炭水化物	87.4 g
29 (月)	カレーうどん	豚肉 油揚げ (大豆) なると	うどん (小麦) こめ油	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 長ネギ 椎茸	醤油 (小麦・大豆) ポークフィ ヨン (豚・鶏) カレールー (小 麦・大豆・豚・鶏・牛) ウス ターソース ぬちまーす 花かつお				
	宮城島産紅芋天ぷら		紅芋 小麦粉 でん粉		ベーキングパウダー シママース	揚げ油①大豆			
	元気サラダ	ひじき 大豆 鶏ささみチャンク (鶏)	ごま ねりごま エッグケアマヨネーズ (大 豆・りんご) 三温糖	レンコン きゅうり 大根 ごぼう 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)				
	ベビーチーズ	ベビーチーズ (乳)							
	牛乳	牛乳							
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	521 Kcal	たんぱく質	20 g	脂質	23.6 g	炭水化物	57.2 g
	30 (火)	ごはん		精白米					
鮭の香味ソースがけ		さけ切り身	三温糖 ごま油	長ねぎ 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 酒				
ごぼうの チンジャオロースー		豚肉	ごま でん粉 こめ油 ごま油	ごぼう たけのこ ピーマン 赤ピーマン 人参 椎茸 にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酒 オイスターソース ぬちまーす				
コーンと卵の中華スープ		鶏肉 絹ごし豆腐 (大豆) 卵	でん粉 こめ油	コーン しめじ 小松菜 きくらげ	醤油 (小麦・大豆) シママース ぬちまーす 花かつお こしょう ポークフィヨン (豚・鶏)				
牛乳		牛乳							
一食当たりの栄養価 (小)		エネルギー	623 Kcal	たんぱく質	27.6 g	脂質	19.2 g	炭水化物	85.0 g
31 (水)		バーガーパン		バーガーパン (小麦・乳・大豆)					
	ハンバーグのブルー ンソースがけ	ハンバーグ (豚・鶏・大豆)	三温糖	ブルー にんにく	ケチャップ ウスターソース 本みりん 赤ワイン				
	コールスローサラダ		三温糖	パパイヤ きゃべつ きゅうり 人参 コーン パイン	フレンチクリーミードレッシング シ ママース こしょう				
	かぼちゃと麦の ポターージュ	鶏肉 脱脂粉乳	じゃがいも 押麦 こめ油 マーガリン (乳・大豆・豚) 小 麦粉	かぼちゃ コーン 玉葱 セロリ	チキンフィヨン (鶏) 鶏がら ロー リエ シママース ぬちまーす カ レー粉 こしょう				
	牛乳	牛乳							
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	613 Kcal	たんぱく質	24.1 g	脂質	20.4 g	炭水化物	83.3 g

● 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。