



5月 給食たより

うるま市学校給食センター
石川学校給食センター
電話：965-3150
FAX：965-3282

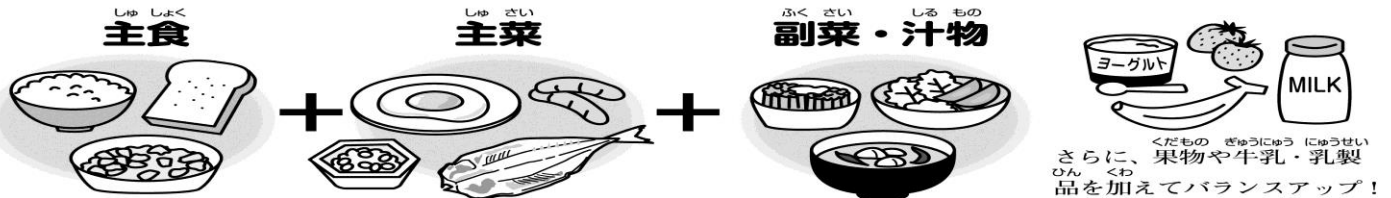
朝ごはんの効果



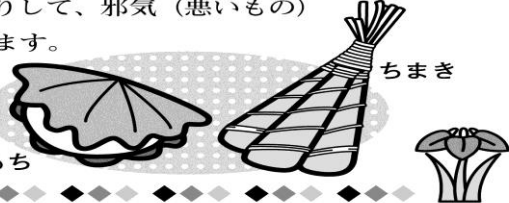
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすつきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先にするしたりして、邪気（悪いもの）を払います。



石川学校給食センターの紹介

- ◆ センター長 仲本 厚志
 - ◆ 栄養職員 2名 (宮森小職員:山城 みさと) (石川中職員:金城 あゆみ)
 - ◆ 株式会社日本ユニテック職員 21名
- 伊波小学校・城前小学校・宮森小学校・石川中学校・伊波中学校の給食を作ります。安全でおいしく、栄養バランスのとれた給食づくりをめざし、職員一同がんばります。よろしくお願ひします。



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	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	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用しています。
- ★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。

ご不明な点はお気軽にご連絡ください。うるま市立石川学校給食センター 電話：965-3150 FAX：965-3282

基準値	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	24 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30 g	脂質	24.8 g	炭水化物	119.2 g

日	欠食行事	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
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g	
1 (月)	こどもの日献立	牛乳	牛乳								
		たけのこご飯	鶏肉、油揚げ（大豆）		米、こめ油		竹の子、人参、ねぎ、椎茸		料理酒、かつお節、ポークフィヨン（豚・鶏）、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす		
		鶏肉のてりやき	鶏肉		三温糖		生姜		みりん、しょうゆ（小麦・大豆）、料理酒		
		赤しそあえ			サラダ油、三温糖		白菜、もやし、きゅうり、人参		赤しそドレッシング、りんご酢（りんご）、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす		
		かしわもち			かしわもち（大豆）						
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	595 Kcal	たんぱく質	23.7 g	脂質	18.8 g	炭水化物	82.8 g	
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	767 Kcal	たんぱく質	29.7 g	脂質	23.4 g	炭水化物	109.4 g	
2 (火)	伊波中欠食（春替の休遠足）	牛乳	牛乳								
		麦ごはん			米、押し麦						
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、豚肉、厚揚げ（大豆）		大豆油、三温糖、でん粉		南瓜、人参、玉葱、さやいんげん		しょうゆ（小麦・大豆）、料理酒、かつお節、みりん、ぬちまーす		
		レンコンと絹さやのごま和え	無添加ハム（豚・大豆・鶏）		ごま、サラダ油、ごま油（ごま）		レンコン、きぬさや、人参		ぬちまーす、みつかん酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）		
		手づくり黒糖アガラー	牛乳		小麦粉、粉黒糖				重曹、ベーキングパウダー		
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	729 Kcal	たんぱく質	25.7 g	脂質	18.8 g	炭水化物	114.3 g	
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	863 Kcal	たんぱく質	29.3 g	脂質	18.8 g	炭水化物	144.2 g	
8 (月)	ゴージャールの日献立	牛乳	牛乳								
		麦ごはん			米、押し麦						
		ゴーヤーチャンプルー	豚肉、厚揚げ（大豆）		大豆油		にがうり、人参、もやし		料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす		
		くるま麩のナゲット	くるま麩のナゲット（小麦、鶏、大豆）								
		すまし汁	魚そうめん				ほうれん草、大根、人参、椎茸		しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、かつお節、昆布		
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	543 Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	78.3 g	
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	728 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	20.5 g	炭水化物	109.1 g	
9 (火)		牛乳	牛乳								
		中華おこわ	豚肉、油揚げ（大豆）		米、もち米、こめ油、ごま、ごま油		しめじ、竹の子、人参、青豆（大豆）		料理酒、かつお節、チキンフィヨン（鶏）、ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）		
		鶏手羽元のピリ辛焼き	鶏手羽元		三温糖		にんにく		しょうゆ（小麦・大豆）、料理酒、みりん、豆板醤（大豆）		
		バンハウスー	無添加ハム（豚・大豆・鶏）		春雨、三温糖		人参、きゅうり、もやし		しょうゆ（小麦・大豆）、特濃酢（小麦）		
		くだもの					みかん（予定）				
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	633 Kcal	たんぱく質	27.4 g	脂質	25.3 g	炭水化物	73.9 g	
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	805 Kcal	たんぱく質	33.4 g	脂質	30.3 g	炭水化物	99.7 g	
10 (水)		牛乳	牛乳								
		きなこあげパン	きな粉（大豆）、はったい粉		コッパパン（小麦、乳、大豆）、大豆油、三温糖、粉黒糖						揚げ油①
		マカロニのクリーム煮	鶏肉、白花豆ペースト		大豆油、じゃがいも、マカロニ（小麦）、小麦粉、サラダ油、		にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム		料理酒、ホワイトルウ（小麦・乳・大豆・鶏・牛）、鶏がら、ローリエ、チキンフィヨン（鶏）、ぬちまーす、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）		
		ブロッコリーソテー	無添加ベーコン（豚・大豆）		大豆油		ブロッコリー、玉葱、人参、にんにく、		料理酒、ぬちまーす、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）、		
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	685 Kcal	たんぱく質	25.4 g	脂質	24.2 g	炭水化物	91.4 g	
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30.6 g	脂質	28.5 g	炭水化物	110.3 g	
		11 (木)		牛乳	牛乳						
麦ごはん				米、押し麦							
さんまの梅煮	さんまの梅煮（小麦・大豆）										
キャベツのあえもの				オリーブ油、三温糖		キャベツ、きゅうり、人参、コーン、四季柑果汁		りんご酢（りんご）、ぬちまーす、こしょう			
豚汁	豚肉、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）			大豆油、こんにゃく		大根、人参、小松菜、ごぼう		料理酒、ポークフィヨン（豚・鶏）、豚がら、かつお節			
一食当たりの栄養価（小）	エネルギー			654 Kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	23.2 g	炭水化物	86.4 g	
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー			808 Kcal	たんぱく質	29.5 g	脂質	25.8 g	炭水化物	114.5 g	

日	欠食行事	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 (金)	城前小欠食 (春の遠足)	牛乳	牛乳							
		ごはん		米						
		もずく丼(具)	もずく(えび・かに)、豚肉	大豆油、でん粉	生姜、人参、玉葱、小松菜、竹の子	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、豆板醤(大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(豚・鶏)、こしょう、かつお節				
		春雨と肉団子スープ	ミートボール(小麦・大豆・豚・鶏)	春雨	人参、白菜、椎茸、長ねぎ、生姜	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら、かつお節				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	516 Kcal	たんぱく質	17.2 g	脂質	13.2 g	炭水化物	82.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	672 Kcal	たんぱく質	21.1 g	脂質	15.4 g	炭水化物	112.3 g		
15 (月)	沖縄復帰記念日献立	牛乳	牛乳							
		沖縄そば	豚肉、白かまぼこ(大豆)	沖縄そば(小麦・大豆)、三温糖	にんにく、ねぎ、生姜	みりん、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークフィヨン(豚・鶏)、かつお節、ぬちまーす				
		マーミナーチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ	大豆油	もやし、人参、チンゲン菜、キャベツ、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	589 Kcal	たんぱく質	24.8 g	脂質	22.8 g	炭水化物	71.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	663 Kcal	たんぱく質	28.3 g	脂質	26.1 g	炭水化物	78.7 g
16 (火)		牛乳	牛乳							
		梅そうすい	鶏肉	米、大豆油	長ねぎ、人参、小松菜、大根、梅肉(大豆・りんご)、カリカリ梅、椎茸	料理酒、かつお節、ポークフィヨン(豚・鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、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)							
		黄金芋のきんとん	白花豆ペースト、バター(乳)、牛乳	黄金芋、白玉団子、三温糖						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	473 Kcal	たんぱく質	17 g	脂質	18.2 g	炭水化物	60.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	629 Kcal	たんぱく質	22.4 g	脂質	25.2 g	炭水化物	78.2 g		
17 (水)		牛乳	牛乳							
		スパゲティミートソース	豚肉、鶏肉、豚レバー、ニューソイミー(大豆)、きざみ大豆	スパゲティ(小麦)、大豆油	にんにく、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、トマト	料理酒、トマトケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、ウスターソース(大豆・りんご)				
		アスパラサラダ	ツナ		アスパラ、人参、キャベツ、赤ピーマン	ノンオイルフレンチクリーミー、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)				
		野菜チップス		紅芋、でん粉、大豆油	レンコン、ごぼう	ぬちまーす、こしょう		揚げ油②		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	543 Kcal	たんぱく質	23.2 g	脂質	18.9 g	炭水化物	70.0 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	680 Kcal	たんぱく質	28.6 g	脂質	23.6 g	炭水化物	88.3 g		
18 (木)		牛乳	牛乳							
		もちきびご飯		米、もちきび						
		貝だくさんみそ汁	豚肉、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	こんにゃく	ごぼう、大根、人参、ほうれん草	料理酒、かつお節				
		厚焼き玉子	厚焼きたまご(卵、さば)							
		ひじきとパパ 作のツナあえ	ひじき、ツナ、糸削り	大豆油、三温糖	ハワイヤ、きゅうり、人参、シクァサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みつかん酢(小麦)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	560 Kcal	たんぱく質	21.7 g	脂質	14.7 g	炭水化物	85.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	679 Kcal	たんぱく質	25.9 g	脂質	16.7 g	炭水化物	106.3 g		
19 (金)	食育の日(和食)	牛乳	牛乳							
		麦ごはん		米、押し麦						
		煮付け	鶏肉、ちくわ(大豆)	大豆油、こんにゃく、三温糖	大根、ごぼう、人参、小松菜、さやいんげん、椎茸、生姜	料理酒、かつお節、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす				
		魚のぬちまーすやき	鮭			ぬちまーす				
		手作り佃煮	ひじき、糸削り	ごま、三温糖、水あめ	きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、みつかん酢(小麦)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	573 Kcal	たんぱく質	27.5 g	脂質	12.7 g	炭水化物	87.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	732 Kcal	たんぱく質	34.3 g	脂質	14.2 g	炭水化物	116.8 g		
22 (月)	伊石波川小欠食・城前小欠食(振替休食)	牛乳	牛乳							
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)						
		ABCスープ	無添加ベーコン(豚・大豆)	マカロニ(小麦)、大豆油	人参、キャベツ、セロリ、パセリ	料理酒、こしょう、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏)、鶏がら、ローリエ、しょうゆ(小麦・大豆)				
		チリチーズポテト	豚肉、チーズ(乳)	じゃがいも	ピーマン、玉葱、にんにく、パセリ	料理酒、ドマドクチャップ、ウスターソース(りんご・大豆)、チリソース、チリミックス(小麦・乳)、チリパウダー、こしょう				
		温野菜			ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン	こしょう、ぬちまーす				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	605 Kcal	たんぱく質	24.4 g	脂質	22.6 g	炭水化物	76.0 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	724 Kcal	たんぱく質	29.1 g	脂質	27 g	炭水化物	91.2 g		

日	欠食行事	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			
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g				
23 (火)		牛乳	牛乳											
		ぬちまーすごはん			米、押し麦				ぬちまーす					
		パパイヤイリチー	無添加ベーコン(豚・大豆)、ツナ、ちきあぎ(大豆)		大豆油		パパイヤ、人参、にら		料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、かつお節					
		うちなーみそ汁	無添加味噌(豚・鶏)、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		大豆油		もやし、へちま、人参、ほうれん草		料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、かつお節					
		うまかつ+			うまかつ+ (落花生、小麦、大豆、ごま)									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	606	Kcal	たんぱく質	20	g	脂質	20.6	g	炭水化物	85.2	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	762	Kcal	たんぱく質	24.3	g	脂質	23.5	g	炭水化物	113.3	g		
24 (水)		牛乳	牛乳											
		五目鶏めし	鶏肉、油揚げ(大豆)		米、大豆油、ごめ油		椎茸、人参、青豆(大豆)、ごぼう		料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、かつお節、ポークフィヨン(豚・鶏)					
		魚のゴママヨやき	まぐろ、白花生ペースト		ごま				ぬちまーす、こしょう、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)					
		大根の甘酢あえ			三温糖		大根、人参、きゅうり、シークワーサー果汁		特濃酢(小麦)、みつかん酢(小麦)、ぬちまーす					
		くだもの					みかん(予定)							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	591	Kcal	たんぱく質	23.1	g	脂質	21.3	g	炭水化物	76.7	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	796	Kcal	たんぱく質	29.7	g	脂質	27.4	g	炭水化物	107.7	g		
25 (木)		牛乳	牛乳											
		麦ごはん			米、押し麦									
		肉じゃが	豚肉		大豆油、じゃがいも、こんにゃく、三温糖		人参、玉葱、椎茸、グリーンピース		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、ぬちまーす、かつお節					
		へちまの酢みそ和え	甘口みそ(大豆)		三温糖、ごま		へちま、キャベツ、きゅうり		みつかん酢(小麦)					
		納豆	納豆(小麦・大豆)											
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	579	Kcal	たんぱく質	21.2	g	脂質	13.2	g	炭水化物	93.9	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	741	Kcal	たんぱく質	25.9	g	脂質	14.8	g	炭水化物	126.1	g		
26 (金)		牛乳	牛乳											
		カツサンド	トンカツ(豚・小麦・大豆)		食パン(小麦・乳・大豆)、三温糖、水あめ				ウスターソース(りんご・大豆)、トマトケチャップ		揚げ油③ 廃油			
		ハニーマスタードサラダ			はちみつ、オリーブ油		キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、アスパラ		マスタード、みりん、りんご酢(りんご)、ぬちまーす					
		ミネストローネスープ	無添加ベーコン(豚・大豆)、レッドキドニー		大豆油、じゃがいも		にんにく、人参、玉葱、セロリ、パセリ、トマト		料理酒、トマトケチャップ、鶏がら、ローリエ、チキンフィヨン(鶏)、ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	528	Kcal	たんぱく質	22.7	g	脂質	20.3	g	炭水化物	63.6	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	643	Kcal	たんぱく質	27.7	g	脂質	24.7	g	炭水化物	77.5	g
29 (月)	宮森小欠食(振替休)	牛乳	牛乳											
		麦ごはん			米、押し麦									
		豚肉のおろしポン酢かけ	豚肉、糸削り		三温糖、でん粉		大根、生姜		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、みつかん酢(小麦)					
		手づくりふりかけ	しらすぼし(えび・かに)、あおのり、糸削り		ごま、三温糖				しょうゆ(小麦・大豆)、みりん					
		みそ汁	豆腐(大豆)、わかめ、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)				人参、玉葱		かつお節、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、昆布					
		くだもの					みかん(予定)							
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	529	Kcal	たんぱく質	24.5	g	脂質	12.9	g	炭水化物	78.7	g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	702	Kcal	たんぱく質	36.1	g	脂質	14.5	g	炭水化物	106.8	g		
30 (火)	献立(旧五月五日)	牛乳	牛乳											
		もちきびごはん			米、もちきび									
		人参シリシリ	豚肉、卵		大豆油		人参、にら、玉葱		料理酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)					
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)				ねぎ、生姜		みりん、かつお節、しょうゆ(小麦・大豆)					
		あまがし	あまがし											
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	616	Kcal	たんぱく質	23.7	g	脂質	14.9	g	炭水化物	96.8	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	790	Kcal	たんぱく質	28.9	g	脂質	17.5	g	炭水化物	129.2	g		
31 (水)		牛乳	牛乳											
		ごはん			米									
		チキンカレー	鶏肉、豚レバー		大豆油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉		にんにく、人参、玉葱、ピーマン		料理酒、カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛)、カレー粉、チャツネ(りんご)、ウスターソース(りんご・大豆)、ぬちまーす、鶏がら、ローリエ					
		豆っこサラダ	きざみ大豆、レッドキドニー、ツナ				青豆(大豆)、きゅうり、人参、玉葱、コーン		ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、ノンオイルフレンチクリューミー					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	645	Kcal	たんぱく質	21.5	g	脂質	22.6	g	炭水化物	88.9	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	844	Kcal	たんぱく質	26.9	g	脂質	27.5	g	炭水化物	122.2	g