

6月 給食だより



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

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける	ゆっくりよくかんで食べる	家族で食卓を囲む
食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける	食品表示や産地を意図して食品を選ぶ	親子で一緒に食事の支度をする
食材の無駄を減らすよう心がける	郷土料理や行事食を取り入れる	家庭菜園や農業を体験する機会をつくる

～食と子どもの健康展～

あそびにきてね♪

日時：平成29年7月8日(土)10:00～17:00
場所：イオン具志川店 セントラルホール

- ・学校給食に関する展示
- ・地場産物の展示
- ・学校給食用食材の紹介、試食
- ・こども栄養相談

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ので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			
1 (木)	中体連応援スタミナ献立	牛乳	牛乳							
		麦ごはん		米、麦						
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉	三温糖、大豆油、こんにゃく、ごま油、でん粉	竹の子、玉葱、人参、にんにくの芽、しめじ、にんにく	しょうゆ (小麦・大豆)、料理酒、ぬちまーす、みりん、七味唐辛子 (ごま)				
		焼きぎょうざ	焼きぎょうざ (小麦・豚・ごま・大豆・鶏)							
		中華コーンスープ	鶏肉、卵	大豆油、でん粉	コーン、コーンペースト、玉葱、人参、チンゲン菜	料理酒、鶏がら、ぬちまーす、こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)				
	いよかんゼリー	いよかんゼリー	いよかんゼリー							
		一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	644 Kcal	たんぱく質	23.6 g	脂質	15.7 g	炭水化物	102.1 g
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	793 Kcal	たんぱく質	28.4 g	脂質	17.5 g	炭水化物	130.5 g
2 (金)	城小前6年・中学校欠食	牛乳	牛乳							
		沖縄風やしそば	豚肉、ちきあぎ (大豆)	沖縄そば (小麦・大豆)、大豆油	にんにく、生姜、人参、キャバツ、玉葱、もやし、にら	料理酒、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、カレー粉、こしょう				
		モーウイのウサチー	ツナ	三温糖	モーウイ、きゅうり、人参	ぬちまーす、みつかん酢 (小麦)				
		中華ポテト		中華ポテト (小麦・大豆・ごま)						
		一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	531 Kcal	たんぱく質	19.7 g	脂質	20.2 g	炭水化物	67.6 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				
5 (月)	伊波小・石中 残量調査①	牛乳	牛乳											
		麦ごはん			米、麦									
		厚あげの中華煮	厚揚げ(大豆)、豚肉		大豆油、ごま油、でん粉		人参、玉葱、椎茸、チンゲン菜、白菜、にんにく、生姜		料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豚から、ぬちまーす、豆板醤(大豆)					
		ハンパンジーサラダ	とりささみチャンク(鶏)		ねりごま、三温糖、ごま油		きゅうり、もやし、人参、おろし生姜		しょうゆ(小麦・大豆)、特濃酢(小麦)					
		アーモンドカル			アーモンドカル(ごま)									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	643	Kcal	たんぱく質	30.5	g	脂質	21.7	g	炭水化物	81.4	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	817	Kcal	たんぱく質	37.5	g	脂質	25.6	g	炭水化物	109.2	g		
6 (火)	伊波小・石中 残量調査②	牛乳	牛乳											
		なかよしパン			なかよしパン(小麦・乳・大豆)									
		かぼちゃシチュー	鶏肉、白花生ペースト、脱脂粉乳(乳)		大豆油、じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、マーガリン(乳・大豆・豚)		にんにく、南瓜、玉葱、人参、ブロッコリー		白ワイン、チキンブイヨン(鶏)、ぬちまーす、こしょう					
		ごまじゃこサラダ	しらすぼし(えび・かに)		ごま、ごめ油、三温糖		キャベツ、人参、きゅうり、シークワーサー果汁		特濃酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす					
		いちごジャム			いちごジャム(りんご)									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	606	Kcal	たんぱく質	23.9	g	脂質	17.9	g	炭水化物	87.3	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	700	Kcal	たんぱく質	27.7	g	脂質	20.3	g	炭水化物	101.6	g		
7 (水)	伊波小・石中 残量調査③	牛乳	牛乳											
		麦ごはん			米、麦									
		いわしのトマト煮	いわしのトマト煮											
		うらかみそぼろ (長崎県の郷土料理)	豚肉、ちきあぎ(大豆)		こんにゃく、大豆油、三温糖		ごぼう、人参、もやし		無添加こんぶだし、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、ぬちまーす					
		根菜のみそ汁	豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		大豆油、じゃがいも、さつまいも		大根、人参、しめじ、小松菜、生姜		料理酒、かつお節					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	590	Kcal	たんぱく質	25.5	g	脂質	15	g	炭水化物	88.3	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	729	Kcal	たんぱく質	29.1	g	脂質	16	g	炭水化物	117.2	g		
8 (木)	伊波小・石中 残量調査④	牛乳	牛乳											
		キムチチャーハン	豚肉		米、ごま油、ごま、ごめ油		白菜キムチ(大豆)、玉葱、人参、青豆(大豆)		キムチの素(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、パプリカ粉、ポークブイヨン(鶏・豚)、ぬちまーす					
		テンシン春巻き	テンシン春巻き(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)		大豆油						揚げ油①			
		中華和え	ひじき		ごま油、三温糖、ごま		小松菜、切干大根、人参		特濃酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)					
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳)											
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	735	Kcal	たんぱく質	21.2	g	脂質	24	g	炭水化物	108.6	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	894	Kcal	たんぱく質	25.3	g	脂質	27.1	g	炭水化物	137.2	g		
9 (金)	伊波小・石中 残量調査⑤	牛乳	牛乳											
		スパゲティナポリタン	無添加ウィンナー(豚)、豚肉		スパゲティ(小麦)、オリーブ油		にんにく、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶		赤ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、ぬちまーす、こしょう、デミグラスソース(小麦・牛・大豆・豚)、ポークブイヨン(鶏・豚)					
		アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ(卵・乳・豚・りんご)											
		ブロッコリーとまめサラダ	ミックスビーンズ、とりささみチャンク(鶏)		ごま		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ		ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)					
		くだもの					オレンジ(予定)							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	524	Kcal	たんぱく質	23.5	g	脂質	18.9	g	炭水化物	65.0	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	681	Kcal	たんぱく質	29.7	g	脂質	22.8	g	炭水化物	89.3	g		
12 (月)	伊波小 欠食	牛乳	牛乳											
		ウッチンライス	豚肉		米、麦、ごめ油		おろしにんにく、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ		料理酒、こしょう、うつつん粉、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークブイヨン(鶏・豚)、ぬちまーす					
		カレークノーデル (カレーポテトコロッケ)	カレークノーデル(小麦・大豆・豚)		大豆油						揚げ油②			
		白菜とりんごのサラダ					白菜、りんご、きゅうり、人参、パイン缶		フレンチドレッシング、イタリアンドレッシング					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	574	Kcal	たんぱく質	15.9	g	脂質	21.9	g	炭水化物	78.3	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	785	Kcal	たんぱく質	20.6	g	脂質	27	g	炭水化物	114.9	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		
13 (火)		牛乳	牛乳									
		麦ごはん			米、麦							
		冬瓜の煮付け	昆布、厚揚げ（大豆）、鶏肉		三温糖、大豆油		冬瓜、人参、さやいんげん、ごぼう		ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、料理酒、かつお節			
		からしなちきあぎ	からしなちきあぎ（大豆）									
		ひじきの梅煮	ひじき		ごま、三温糖		梅肉（りんご）		みりん、しょうゆ（小麦・大豆）			
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	568 Kcal	たんぱく質	23.2 g	脂質	13.8 g	炭水化物	87.8 g		
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	714 Kcal	たんぱく質	27.6 g	脂質	15.5 g	炭水化物	116.0 g		
14 (水)		牛乳	牛乳									
		ホド ツツ トク コッペパン ウィンナー トマトソースかけ	無添加ウィンナー（豚）		コッペパン（小麦・乳・大豆） 三温糖				ケチャップ、ウスターソース			
		マッシュポテト	脱脂粉乳（乳）		じゃがいも、マーガリン（乳・大豆・豚）		コーン、青豆（大豆）		ぬちまーす、こしょう			
		ベジタブルスープ	鶏肉、無添加ベーコン（豚・大豆）		大豆油、マカロニ（小麦）		玉葱、人参、キャベツ、パセリ		料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、鶏がら、ローリエ			
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	652 Kcal	たんぱく質	25.5 g	脂質	27.5 g	炭水化物	75.6 g		
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	747 Kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	30.5 g	炭水化物	89.2 g		
		一食当たりの栄養価（大）	エネルギー	842 Kcal	たんぱく質	32.3 g	脂質	33.8 g	炭水化物	102.4 g		
15 (木)		牛乳	牛乳									
		麦ごはん			米、麦							
		ふーちゃんぶるー	無添加ベーコン（豚・大豆）		ふ（小麦）、大豆油		キャベツ、からし菜、人参、もやし		ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）、こしょう			
		大豆の甘辛煮	大豆、糸削り		三温糖、大豆油				しょうゆ（小麦・大豆）、みつかん酢（小麦）、みりん			
		魚汁	ミーバイ、昆布、豆腐（大豆）、麦みそ（大豆）、赤みそ（大豆）				大根、ねぎ、生姜		料理酒、かつお節			
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	591 Kcal	たんぱく質	22.9 g	脂質	16.3 g	炭水化物	88.2 g		
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	754 Kcal	たんぱく質	28 g	脂質	18.9 g	炭水化物	118.0 g		
16 (金)		牛乳	牛乳									
		ごはん			米							
		タコライス タコスミート ゆでキャベツ チーズ	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆		大豆油		おろしにんにく、玉葱、セロリ、ピーマン、人参、トマト缶		キャベツ		料理酒、ケチャップ、クミンパウダー、チリパウダー、パプリカ粉、ウスターソース、こしょう、ぬちまーす	
		五目スープ	鶏肉		大豆油、春雨、でん粉、ごま油		長ねぎ、生姜、椎茸、人参		料理酒、鶏がら、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	631 Kcal	たんぱく質	27 g	脂質	22.2 g	炭水化物	80.8 g		
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	818 Kcal	たんぱく質	33.7 g	脂質	26.7 g	炭水化物	110.7 g		
		一食当たりの栄養価（大）	エネルギー	1005 Kcal	たんぱく質	40.4 g	脂質	31.2 g	炭水化物	141.6 g		
19 (月)	城前小欠食・食育の日	牛乳	牛乳									
		長崎ちゃんぽん	豚肉、なると（大豆）、ちきあぎ（大豆）		中華麺（小麦・大豆）、大豆油、でん粉		人参、玉葱、もやし、キャベツ、きぬさや、きくらげ		料理酒、鶏がら、チキンブイヨン（鶏）、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、こしょう			
		青のりポテトビーンズ	大豆、あおのり		じゃがいも、でん粉、大豆油				ぬちまーす		揚げ油③	
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	693 Kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	17.8 g	炭水化物	106.7 g		
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	853 Kcal	たんぱく質	32.3 g	脂質	21.2 g	炭水化物	133.3 g				
20 (火)		牛乳	牛乳									
		チキンライス	鶏肉、無添加ウィンナー（豚）		米、ごめ油		人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース		料理酒、ぬちまーす、こしょう、パプリカ粉、しょうゆ（小麦・大豆）、ケチャップ、チキンブイヨン（鶏）			
		チーズオムレツ	チーズオムレツ（卵・乳・小麦・大豆）									
		ごぼうサラダ	ちくわ（大豆）		ごま		ごぼう、きゅうり、キャベツ、人参		ノンエッグマヨネーズ（大豆・りんご）、しょうゆ（小麦・大豆）			
		くだもの					みかん（予定）					
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	603 Kcal	たんぱく質	21.6 g	脂質	19.5 g	炭水化物	85.3 g		
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	806 Kcal	たんぱく質	28.5 g	脂質	25.3 g	炭水化物	116.1 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	
21 (水)		牛乳	牛乳								
		麦ごはん			米、麦						
		魚のみそマヨ焼き	さけ、甘口白みそ（大豆）						料理酒、ノンエッグマヨネーズ（大豆・りんご）		
		ゴーヤーとしらすの和え物	しらすばし（えび・かに）、塩昆布（大豆・小麦）、糸削り		ごま、三温糖		ゴーヤー、人参		しょうゆ（小麦・大豆）、みづかん酢（小麦）		
		シカムドッチ	豚肉、白かまぼこ（大豆）		大豆油		椎茸、冬瓜、生姜、ねぎ		料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、かつお節、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	542 Kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	13.6 g	炭水化物	78.4 g	
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	698 Kcal	たんぱく質	32.7 g	脂質	16.1 g	炭水化物	105.6 g	
22 (木)	慰霊の日献立	牛乳	牛乳								
		カンダバーシューシー	豚肉、油揚げ（大豆）、ツナ		米、大豆油		カンダバー、人参、えのき茸		料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、かつお節		
		豆腐の野菜あん	豆腐（大豆）、豚肉、鶏肉		三温糖、でん粉、大豆油		人参、玉葱、青豆（大豆）、椎茸、生姜		しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、料理酒		
		焼きいも			さつまいも						
		チーズ大福	チーズ大福（乳・大豆）								
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	555 Kcal	たんぱく質	20.4 g	脂質	17.4 g	炭水化物	79.2 g	
		一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	665 Kcal	たんぱく質	24.2 g	脂質	19.7 g	炭水化物	97.7 g	
26 (月)		牛乳	牛乳								
		麦ごはん			米、麦						
		ビーフカレー	牛肉、白花豆ペースト		大豆油、じゃがいも、小麦粉、こめ油		おろしにんにく、おろし生姜、人参、玉葱、なす、ピーマン		赤ワイン、チャツネ（りんご）、カレルウ（小麦・大豆・鶏・牛）、カレー粉、ウスターソース、ぬちまーす、鶏がら		
		キャンディチーズ	チーズ（乳）								
		くだもの					パイン（予定）				
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	659 Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	21.1 g	炭水化物	96.7 g	
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	834 Kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	24.4 g	炭水化物	128.7 g			
27 (火)		牛乳	牛乳								
		ぬちまーすごはん			米				ぬちまーす		
		きびなごの甘辛揚げ	きびなご		小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖、ごま				しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、七味唐辛子（ごま）		揚げ油④ 廃油
		たくあんあえ			三温糖		たくあん（小麦・大豆）、小松菜、白菜、人参		しょうゆ（小麦・大豆）		
		チムシンジ	豚レバー、豚肉、赤みそ（大豆）、麦みそ（大豆）		大豆油、じゃがいも		人参、大根、ねぎ		料理酒、かつお節		
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	545 Kcal	たんぱく質	23.7 g	脂質	13.3 g	炭水化物	82.6 g	
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	698 Kcal	たんぱく質	29.1 g	脂質	15.1 g	炭水化物	111.4 g			
28 (水)		牛乳	牛乳								
		コッペパン			コッペパン（小麦・乳・大豆）						
		チキンのマーマレードソース	鶏肉		マーマレードジャム、三温糖				白ワイン、しょうゆ（小麦・大豆）		
		アスパラソテー	無添加ベーコン（豚・大豆）		オリーブ油		アスパラ、コーン、しめじ		ぬちまーす、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）		
		へちまのクリームスープ	白花生ペースト、無添加ベーコン（豚・大豆）、脱脂粉乳（乳）		じゃがいも、小麦粉、マーガリン（乳・大豆・豚）、大豆油		へちま、人参、玉葱、コーンペースト、パセリ		鶏がら、ローリエ、ぬちまーす、こしょう		
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	679 Kcal	たんぱく質	31.4 g	脂質	25 g	炭水化物	82.1 g	
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	817 Kcal	たんぱく質	37.4 g	脂質	29.9 g	炭水化物	99.6 g			
29 (木)		牛乳	牛乳								
		かやくごはん	鶏肉、油揚げ（大豆）、ひじき		米、こんにゃく、こめ油		ごぼう、人参、椎茸、ねぎ		しょうゆ（小麦・大豆）、料理酒、みりん、ぬちまーす、かつお節		
		いかねぎ焼き	いかねぎ焼き（いか・豚・やまいも）								
		モーウイのレモン漬			三温糖		モーウイ、きゅうり、レモン、レモン汁		特濃酢（小麦）、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	576 Kcal	たんぱく質	21.6 g	脂質	20.5 g	炭水化物	76.3 g	
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	724 Kcal	たんぱく質	25.5 g	脂質	23.5 g	炭水化物	102.6 g			
30 (金)		牛乳	牛乳								
		麦ごはん			米、麦						
		キムチチゲ	豚肉、豆腐（大豆）、わかめ		大豆油		大根、長ねぎ、赤ピーマン、にら、白菜キムチ（大豆）		料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、煮干し		
		チャブチェ	牛肉		春雨、大豆油、ごま油、ごま、でん粉		おろし生姜、おろしにんにく、人参、玉葱、ピーマン、キャベツ		しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、料理酒、オイスターソース、ぬちまーす、こしょう		
		くだもの					オレンジ（予定）				
		一食当たりの栄養価（小）	エネルギー	549 Kcal	たんぱく質	22 g	脂質	13 g	炭水化物	86.0 g	
一食当たりの栄養価（中）	エネルギー	695 Kcal	たんぱく質	26.4 g	脂質	14.8 g	炭水化物	114.1 g			