



6月給食だより



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

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて
食べる



がたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回!



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



5月の食育の取り組み

・5月22日

宮森小学校2年生に「食材の赤・黄・緑の仲間分け」についての授業を行いました。赤・黄・緑の3つの食品をバランスよく食べて、苦手な食べ物もチャレンジしてみましょう。



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。

★給食では、「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。

1食当たりの栄養価(小学校) 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	
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値		エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	25.0 g	炭水化物	120 g	
欠食	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		
中学校・城前小4年欠食	1 (金)	牛乳	牛乳							
		沖縄風焼きそば	ちきあぎ(大豆)、豚肉	沖縄そば(小麦・大豆)、大豆油	にんじん、キャベツ、しょうが、たまねぎ、にら、もやし、にんにく	ウスターソース、こしょう、ケチャップ、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、カレー粉				
		モーウイのウサチー	ツナ	三温糖	きゅうり、シークワサー果汁、にんじん、モーウイ	ぬちまーす、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	536 kcal	たんぱく質	19.6 g	脂質	20.7 g	炭水化物	66.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	- kcal	たんぱく質	- g	脂質	- g	炭水化物	- g
伊波中欠食	4 (月) かみかみ献立	牛乳	牛乳							
		麦ごはん		米、おし麦						
		根菜汁	赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、豚肉	さつまいも、じゃがいも、大豆油	しめじ、しょうが、だいこん、にんじん、ほうれん草	花かつお、料理酒				
		かみかみきんぴら	豚肉	三温糖、大豆油	ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、にんじん	ぬちまーす、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒				
		さばのぬちまーす焼き	さば			ぬちまーす				
		まめによるこぶ	まめによるこぶ(小麦・大豆)							
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	623 kcal	たんぱく質	28.1 g	脂質	17.7 g	炭水化物	82.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	789 kcal	たんぱく質	34.9 g	脂質	20.1 g	炭水化物	110.8 g		

欠食	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 (火)	牛乳	牛乳					
	なかよしパン			なかよしパン (小麦・乳・大豆)			
	黄金芋のクリームスープ	鶏肉、脱脂粉乳、白花生ペースト		さつまいも、マーガリン (乳・大豆・豚)、紅イモペースト、小麦粉、大豆油	コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら、白ワイン	
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ (卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)					
	大豆のツナマヨサラダ	大豆、ツナ			コーン、だいこん、たまねぎ、あお豆 (大豆)	ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ (大豆・りんご)、フレンチクリーミー	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 680 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 25.6 g	炭水化物 83.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 831 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 31.7 g	炭水化物 101.6 g			
6 (水)	牛乳	牛乳					
	キムタクチャーハン	豚肉		こめ油、米	あお豆 (大豆)、たまねぎ、にんじん、白菜キムチ (大豆)、たくあん (小麦)	キムチの素 (大豆)、ぬちまーす、パプリカ粉、ポークフィヨン (鶏・豚)、花かつお、しょうゆ (小麦・大豆)、料理酒	
	青じそぎょうざ	青じそぎょうざ (豚肉・大豆・鶏肉・ごま・小麦・乳)					
	かみかみ中華和え	くさわかめ、無添加ハム (豚・大豆・鶏)		ごま油、三温糖、ごま	きゅうり、にんじん、もやし	酢 (小麦)、しょうゆ (小麦・大豆)	
	くだもの						
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 574 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 77.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 757 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 24.3 g	炭水化物 104.1 g			
7 (木)	牛乳	牛乳					
	ごはん			米			
	アーサ入りゆし豆腐汁	ゆし豆腐 (大豆)、アーサ (えび・かに)、白みそ (大豆)、麦みそ (大豆)			しょうが、青ねぎ	花かつお	
	まぐろのごま焼き	まぐろ		三温糖、ごま		みりん、しょうゆ (小麦・大豆)、料理酒	
	フーイリチー	無添加ポーク (豚・鶏)、卵		大豆油、湿麩 (小麦)	からしな、キャベツ、にんじん、もやし	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 631 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 78.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 872 kcal	たんぱく質 61.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 105.4 g			
8 (金)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん			米、おし麦			
	冬瓜の煮付け	鶏肉、結び昆布、厚揚げ (大豆)		三温糖、大豆油	ごぼう、さやいんげん、とうがん、にんじん	ぬちまーす、みりん、花かつお、しょうゆ (小麦・大豆)、料理酒	
	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・大豆)	みりん、しょうゆ (小麦・大豆)	
	くだもの						
一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 666 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 14.8 g	炭水化物 101.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 919 kcal	たんぱく質 46.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 140.9 g			
伊波小・幼欠食	11 (月)	牛乳	牛乳				
	高菜ごはん	ちきあぎ (大豆)、豚肉、油揚げ (大豆)		こめ油、米、ごま	にんじん、椎茸、高菜漬 (小麦・大豆)	ぬちまーす、ポークフィヨン (鶏・豚)、花かつお、しょうゆ (小麦・大豆)、料理酒	
	五目揚げ豆腐	五目揚げ豆腐 (小麦・さけ・大豆・豚肉)		大豆油			揚げ油①
	ゴーヤーとしらすの和え物	しらす (えび・かに)、塩昆布 (小麦・大豆)、糸けすり		三温糖	ゴーヤー、にんじん	酢 (小麦)、しょうゆ (小麦・大豆)	
	くだもの						
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 551 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 70.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 794 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 28.5 g	炭水化物 103 g			
12 (火)	牛乳	牛乳					
	もちぎびごはん			米、もちぎび			
	へちまのみそ汁	厚揚げ (大豆)、赤みそ (大豆)、豚肉、麦みそ (大豆)		大豆油	たまねぎ、にんじん、へちま、白ねぎ	花かつお、料理酒	
	さんまのかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン煮 (小麦・大豆)					
	野菜いため	ツナ、ちきあぎ (大豆)、無添加ベーコン (豚)		大豆油	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 693 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 28 g	炭水化物 80.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 888 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 33.4 g	炭水化物 108.8 g			
13 (水)	牛乳	牛乳					
	きのこのペパロンチーノ	無添加ベーコン (豚)		オリーブ油、スパゲッティ (小麦)	えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、フロコリー、マッシュルーム、にんにく	こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)、とうがらし、ぬちまーす、チキンフィヨン (鶏)、白ワイン	
	はちみつレモンチキン	鶏肉		はちみつ	レモン汁	しょうゆ (小麦・大豆)、白ワイン	
	コロコロサラダ	チーズ (乳)、ミックスビーンズ (大豆)			あお豆 (大豆)、きゅうり、コーン、にんじん	ノンエッグマヨネーズ (りんご・大豆)、フレンチクリーミー	
	ナッツと魚			ナッツと魚 (ごま)			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 578 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 25.9 g	炭水化物 57 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 718 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 32.5 g	炭水化物 69.6 g			

欠食	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
残量調査④	14 (木)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		豆腐のチリソース煮	鶏肉、豆腐(大豆)	ごま油、じゃがいも、でん粉、三温糖、大豆油	しめじ、たまねぎ、にんじん、フロッコリー、白ねぎ、しょうが、にんにく	ウスターソース、チリソース、チリパウダー、ケチャップ、ぬちまーす、鶏がら、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
		ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
		ツナ和え	ツナ	三温糖	きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
		冷凍みかん			冷凍みかん		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16.4 g	炭水化物 100.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 783 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 18 g	炭水化物 128.4 g			
残量調査⑤	15 (金)	牛乳	牛乳				
		黒糖パン		黒糖パン(乳、小麦、大豆)			
		ポークビーンズスープ	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚)、大豆、豚肉	ごめ油、じゃがいも、小麦粉、大豆油	にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、しょうが	こしょう、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ケチャップ、トマトピューレー、ぬちまーす、豚がら、料理酒	
		魚のカラフル焼き	すけとうだら		ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン	こしょう、ノンエッグマヨネーズ(りんご・大豆)	
		アスパラソテー	無添加ベーコン(豚)	オリーブ油	アスパラ、コーン、しいたけ、しめじ、たまねぎ	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 26.5 g	炭水化物 82 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 827 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 30.5 g	炭水化物 98.2 g	
城前小・幼欠食	18 (月)	牛乳	牛乳				
		いりこ菜めしご飯		米		いりこ菜めし(えび・かに・ごま)	
		うちなーみそ汁	赤みそ(大豆)、卵、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)、無添加ポーク(鶏・豚)	大豆油	こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし	花かつお、料理酒	
		千切りイリチー	ちきあぎ(大豆)、刻み昆布、豚肉	三温糖、大豆油	こんにゃく、さやいんげん、にんじん、切干し大根	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒、ポークフィヨン(鶏・豚)	
		あまがし		あまがし			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 537 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 14.5 g	炭水化物 75.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 170 g	
(宮崎県の献立)	19 (火)	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		魚そうめん汁	カットわかめ、魚そうめん		にんじん、青ねぎ、白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、料理酒	
		チキンから揚げ	鶏肉	三温糖、大豆油、小麦粉、でん粉	レモン汁	こしょう、ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油②
		タルタルソース				タルタルソース(卵・小麦・大豆)	
		小松菜の和え物		ごま、三温糖	こまつな、にんじん、もやし	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 76.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 792 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 26.4 g	炭水化物 102.7 g			
宮森小4年欠食	20 (水)	牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		もちきび、米			
		中華コーンスープ	鶏肉、豆腐(大豆)	大豆油、でん粉	コーン、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら、料理酒	
		八宝菜	いか、豚肉、うすら卵	ごま油、でん粉、三温糖、大豆油	きくらげ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、はくさい、絹さや	オイスターソース、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら、八宝菜の素(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)、料理酒	
		レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね(小麦・鶏肉・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 568 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.1 g	炭水化物 80.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 791 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 123.6 g	
	21 (木)	牛乳	牛乳				
		あみパン		あみパン(小麦・乳・大豆)			
		かぼちゃシチュー	鶏肉、白いんげん豆、脱脂粉乳、白花生ペースト	じゃがいも、小麦粉、大豆油、マーガリン(乳・豚・大豆)	たまねぎ、にんじん、にんにく、フロッコリー、かぼちゃ	こしょう、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏)、白ワイン	
		ごまじゃこサラダ	しらす(えび・かに)	ごめ油、三温糖、ごま	キャベツ、きゅうり、シークワサー果汁、にんじん	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 565 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 15.5 g	炭水化物 80.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 17.7 g	炭水化物 93.4 g	

欠食	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	
石川中2・3年欠食	22 (金) 慰霊の日献立	牛乳	牛乳					
		ぼろぼろじゅーしー	豚肉、油揚げ(大豆)	おし麦、大豆油、米	えのきたけ、カンダバー、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお、料理酒		
		パパイヤイリチー	ツナ、厚揚げ(大豆)、無添加ベーコン(豚)	こめ油	にら、にんじん、パパイア	しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ぬちまーす		
		カップもすく	カップもすく(えび・かに・小麦・大豆)					
		手づくりちんすこう		ラード(大豆・豚)、三温糖、小麦粉				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 529 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 21 g	炭水化物 63.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 25.2 g	炭水化物 75.2 g		
	25 (月)	牛乳	牛乳					
		ごはん		米				
		ハヤシライス	牛肉	こめ油、じゃがいも、大豆油、小麦粉	たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく、ピーマン、マッシュルーム	こしょう、ケチャップ、とんかつソース(りんご)、ぬちまーす、豚から、料理酒、デミグラスソース(小麦・鶏肉)		
		枝豆			枝豆(大豆)	食塩		
		モチッとフルーツポンチ		白玉だんご(大豆)	シークワサー果汁、オレンジジュース、みかん缶、フルーツカクテル缶(もも)、黄桃缶			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 14.7 g	炭水化物 90.5 g		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 749 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 17 g	炭水化物 122.5 g		
	26 (火)	牛乳	牛乳					
		ぬちまーすごはん		米		ぬちまーす		
		チムシンジ	赤みそ(大豆)、豚レバー、豚肉、麦みそ(大豆)	じゃがいも、大豆油	だいこん、にんじん、白ねぎ	花かつお、料理酒		
		豚肉の黒糖みそ焼き	豚肉、白みそ(大豆)	粉末黒糖	しょうが	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
		からしな炒め	ちきあぎ(大豆)、豚肉	大豆油	からしな、にんじん、もやし	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 13.5 g	炭水化物 81.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 789 kcal	たんぱく質 43.5 g	脂質 16.2 g	炭水化物 110.6 g		
	27 (水)	牛乳	牛乳					
		豚めし	豚肉、油揚げ(大豆)	こめ油、米	あお豆(大豆)、ごぼう、にんじん、椎茸	ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
		オクラの和え物	糸けずり	ごま、三温糖	オクラ、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)		
		イワシの梅の香揚げ	イワシの梅の香揚げ(小麦)	大豆油				
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 28 g	炭水化物 83.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 905 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 37.7 g	炭水化物 104.3 g	揚げ油③ (廃油)	
伊波小6年欠食	28 (木)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米、おし麦				
		イナムドゥチ	豚肉、甘白みそ(大豆)、白かまぼこ(大豆)、中身(豚)、白みそ(大豆)	大豆油	青ねぎ、こんにゃく、しょうが、椎茸	ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお、料理酒		
		鮭のマスタード焼き	チーズ(乳)、鮭		パセリ	マスタード、ノンエッグマヨネーズ(りんご・大豆)		
		ひじきいため	ちきあぎ(大豆)、ひじき、大豆、豚肉	三温糖、大豆油	にんじん、にら、コーン、こんにゃく	ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 668 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 81.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 848 kcal	たんぱく質 45.4 g	脂質 24.2 g	炭水化物 109.5 g		
伊波小6年欠食	29 (金)	牛乳	牛乳					
		麵		中華麵(小麦・大豆)				
		五目ラーメン	スープ	なると(大豆)、豚肉	ごま油、大豆油	コーン、にんじん、にんにく、ほうれん草、もやし、白ねぎ、メンマ(小麦・大豆)	ぬちまーす、みりん、花かつお、豚から、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
		ゆかりあえ	しらす(えび・かに)、海藻サラダ(えび・かに)		キャベツ、きゅうり、にんじん	ゆかり粉、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)		
		杏仁風プリン		杏仁風プリン(大豆・もも・りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 22.3 g	炭水化物 74.7 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 25.3 g	炭水化物 82.1 g		