



令和2年度 5月給食だより

☆今月の目標☆
朝ごはんを食べよう!

待ちに待った新学期がスタートしました！子どもたちは、久しぶりの登校に胸を弾ませていることと思います。特に、1年生にとっては初めての小学校生活が始まりますね。新学期は、疲れが出やすくなる時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、元気に登校しましょう。



今年度も、給食センターでは子ども達に『安全安心な給食』を提供していきます。よろしくお願ひします。



あなたは
毎朝
どっちかな？

朝から元気くん
朝は早めに起きる
朝ごはんはしっかり食べる
トイレですっきり！

VS

朝からへろおくん
寝坊ばかり
朝ごはんぬき
便秘・夜食を食べる
夜遅くまで起きている

● 栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう！

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

♪清潔な手で食事をしましょう♪

石けんで手を洗って
清潔な手を保とう

目には見えない細菌がいっぱい

手洗いで
洗い残しやすいところ

○で囲んだ部分は重点的にきれいに洗いましょう。

※今月より、献立表のリニューアル点が2ヶ所(献立表の表示欄とアレルギー表示)あります。ご確認を宜しくお願ひします。

1 給食に使われる食品の体内での主な動きの表示欄が変わります。

献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
	エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	

2 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 28 品目を表示しています。

食品表示表の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。

5月の献立表より順次対応させていただきます。

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・アーモンド

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かき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。

★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ふことがあります。

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、「櫛ぬちまーす」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。

うるま市立勝連学校給食センター
TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	26.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	--------

	日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	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
8日 (金)		牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		なかみ汁		豚なかみ 豚肉	しいたけ こんにやく ねぎ 生姜	料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイヨン(鶏・豚)	
		魚のゴーヤーあんかけ	三温糖 かたくり粉	さば	ゴーヤー にんじん	ぬちまーす りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆)	
		祝大福(小学校)	祝大福(大豆)				
		いちごのカップケーキ (幼稚園)	いちごのカップケーキ (大豆・りんご)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 634 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 16 g	炭水化物 94.5 g	
11日 (月)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー豆腐	ごま油(ごま・大豆) かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 赤だし(大豆・さば・ 鶏)	にんじん 玉ねぎ いら 竹の子 木くらげ 生姜 しいたけ	おろしにんにく ケチャップ テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) キド中華 (小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚) 豆板醤 ぬちまーす	
		バンウースー	春雨 三温糖 白ごま ごま油(大豆・ごま)	ハム(大豆・鶏・豚)	もやし にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦)	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 681 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 22.3 g	炭水化物 93.2 g	
12日 (火)		牛乳		牛乳			
		カラフルピラフ	米 こめ油	鶏肉 ベーコン(豚)	にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン あお豆(大豆) 赤ピーマン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご・大豆)			
		じゃがいもと ブロッコリーのソテー	じゃが芋 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	ベーコン(豚)	玉ねぎ ブロッコリー にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		さくらゼリー	さくらゼリー				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 87.9 g	
13日 (水)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉じゃが	じゃが芋 三温糖 こめ 油	豚肉	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ にんじん いんげん 生姜 こんにやく	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 本みりん 花かつお ぬちまーす	
		五目揚げ豆腐	大豆油(大豆)	五目揚げ豆腐 (小麦・大豆・豚・さけ)			
		ミニトマト			ミニトマト		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 626 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 91.5 g	揚げ油① 大豆
14日 (木)		牛乳		牛乳			
		胚芽パン	胚芽パン (小麦・乳・大豆)				
		フェイスジョアード	じゃが芋 オリーブ油	金時豆 ひよこ豆 豚肉 ベーコン(豚) ウィンナー(豚)	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	チキンブイヨン(鶏) こしょう シママース	
		魚のトマトソース焼き		ホキ チーズ(乳)	玉ねぎ	トマトソース(大豆) こしょう ぬちまーす パセリ粉	
		ごぼうサラダ	マヨネーズ(大豆) 三温糖 白ごま	ツナ	ごぼう きゅうり にんじん	りんご酢(りんご)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 704 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 27.3 g	炭水化物 78.5 g	

	日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	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
南原 小学校 欠食	15日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油② 小麦・大豆・ 豚・さけ
		野菜そば	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	豚肉	キャベツ にんじん 生姜 玉ねぎ もやし ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 本みりん 花かつお ぬちまーす ポークブイオン(豚・鶏) チキンブイオン(鶏)	
		アーサと紅芋のかき揚げ	紅いも 小麦粉 大豆油(大豆)	アーサ(えび・かに) チキアギ(大豆) たまご	にんじん ごぼう	ぬちまーす	
		くだもの			ネーブル(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 81.9 g	
	18日 (月)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		煮付け	三温糖 こめ油	豚肉 こんぶ 厚揚げ(大豆)	こんにやく にんじん 大根 小松菜 ごぼう 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 本みりん ぬちまーす 花かつお	
		魚のみそ焼き	白すりごま 三温糖	まぐろ 麦みそ(大豆)		本みりん 酒 おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			レッドグロブ(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 13.5 g	炭水化物 87.5 g			
食育の 日	19日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ油③ 小麦・大豆・ 豚・さけ・ えび・かに
		もずく丼	米 無圧ペン麦 三温 糖 かたくり粉 こめ油 ごま油(ごま・大豆)	もずく(えび・かに) 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ コーン にんじん 小松菜	おろしにんにく 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ぬちまーす こしょう 花かつお	
		具だくさんみそ汁	じゃが芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 にんじん ねぎ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
		さんまの梅肉揚げ	大豆油(大豆)	さんまの梅肉揚げ (大豆・小麦)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 678 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 22.3 g	炭水化物 91.5 g	
	20日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		中華スープ	かたくり粉	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	小松菜 にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 きくらげ	チキンブイオン(鶏) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		枝豆しゅうまい		枝豆しゅうまい (小麦・大豆・豚)			
		チンジャオロースー	三温糖 かたくり粉 ごま油(大豆・ごま) こめ油	牛肉	ピーマン 赤ピーマン にんじん 玉ねぎ 生姜 たけのこ	おろしにんにく ぬちまーす オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17 g	炭水化物 83.9 g			
	21日 (木)	牛乳		牛乳			
		2色芋ごはん	米 押し麦 紅いも さつま芋 黒ごま こめ油	鶏肉	にんじん しいたけ ねぎ	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) 酒 本みりん ぬちまーす	
		アーサ入り卵焼き	こめ油	アーサ(えび・かに) 豆腐(大豆) たまご ツナ	にんじん	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		野菜炒め	こめ油	豚肉 チキアギ(大豆)	にんじん 小松菜 もやし キャベツ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			清美オレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 585 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 16.6 g	炭水化物 79 g			
	22日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		鶏肉とパパイアのトマト煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉	鶏肉 白いんげん豆	パパイア にんじん 玉ねぎ ブロッコリー トマトダイス	おろしにんにく こしょう ケチャップ トマトジュース 赤ワイン しょうゆ(小麦・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイオン(鶏) ぬちまーす	
		カラフルサラダ			黄パプリカ 大根 きゅうり にんじん	ゴールズロードレッシング (たまご・大豆) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚・りん ご) ぬちまーす	
		津堅人参入りジャム	水あめ 三温糖 マーマレードジャム コーンスターチ		にんじん にんじんペースト りんごピューレ	レモン果汁	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 558 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 15.8 g	炭水化物 81.8 g			

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	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
25日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト	玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン かぼちゃ	おろしにんにく カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	ころころサラダ		ハム(大豆・鶏・豚) ミックスピーズ	黄パプリカ きゅうり あお豆(大豆)	マリネドレッシング (大豆・りんご)	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 104 g	
26日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	ゆし豆腐みそ汁		ゆし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ 生姜	花かつお 本みりん	揚げ油④ 小麦・大豆・ 豚・さけ・ えび・かに
	ふーいりちー	ふ(小麦) こめ油	ツナ 豚肉	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	きびなごのから揚げ	大豆油(大豆)	きびなごのから揚げ			
くだもの			ネーブル(予定)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 647 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 17.4 g	炭水化物 91 g	
27日 (水)	牛乳		牛乳			
	中華風たきこみごはん	米 もち米 こめ油 ごま油(大豆・ごま)	鶏肉	竹の子 にんじん ねぎ しいたけ きくらげ あお豆(大豆)	おろしにんにく ぬちまーす 酒 しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお キド中華 (小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)	
	さばのチョリム	ごま油(ごま・大豆) 三温糖	さば		おろし生姜 おろしにんにく 本みりん コチジャン(大豆) 酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
	野菜のオイスター炒め	ごま油(ごま・大豆) こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ もやし にんじん チンゲン菜	ぬちまーす こしょう 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 67.5 g
28日 (木)	牛乳		牛乳			
	菜の花スパゲティー	スパゲティ(小麦) オリーブ油	ベーコン(豚)	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ 菜の花 しいたけ マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ポークブイヨン(豚・鶏) ぬちまーす	
	豆乳バナナケーキ (卵・乳なし)	強力粉 小麦粉 三温糖 こめ油	豆乳(大豆)	バナナ	ベーキングパウダー ココア	
	コブサラダ	三温糖	ハム(大豆・鶏・豚) ヨーグルト(乳)	ブロッコリー かぼちゃ 赤パプリカ きゅうり コーン	コブサラダドレッシング (たまご・乳・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 16.8 g	炭水化物 86.6 g
29日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	じゃがいものそぼろ煮	じゃが芋 こめ油 三温糖	豚ひき肉	生姜 にんじん 玉ねぎ 小松菜 いんげん しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 本みりん ぬちまーす 花かつお	
	千草焼き		千草焼き(小麦・ たまご・乳・大豆・鶏)			
	もやしのおかか和え	三温糖 白すりごま	しらす(えび・かに) 糸けずり	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
	しそ味ひじき		しそ味ひじき (小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 95.4 g