

# 5月 給食だより

平成29年

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境にも慣れてくるころですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。心やからだをリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう！



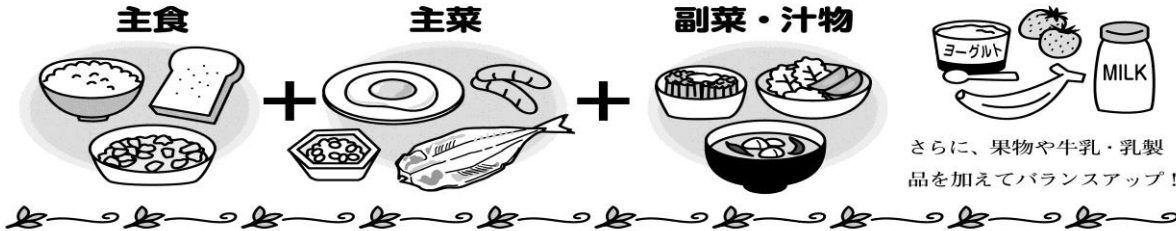
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

## 朝ごはんの効果



- ★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、ウンチがすっきり出る

### 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



## 姿勢よく食べましょう



### ● 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・ゼラチン・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。

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

- ◎毎日の献立に寄贈されました「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。
- ◎学校給食費は期限内に納めましょう。

	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		たんぱく質		脂質		炭水化物		
1 (月) <small>勝連幼小 欠食</small>	もちきびごはん			精白米	もちきび					
	みそ汁		豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆)		じゃがいも		きゃべつ 長ねぎ		花かつお	
	魚の変わり焼き		ホキ チーズパウダー(乳)		アーモンド パン粉(小麦・大豆) 白ごま		パセリ			
	大根のそぼろ煮		豚ひき肉		でん粉 こめ油		大根 人参 玉葱 小松菜 生姜		醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
	牛乳		牛乳							
	一食当たりの栄養価	エネルギー	612 Kcal	たんぱく質	26.4 g	脂質	17.7 g	炭水化物	86.8 g	
2 (火) <small>勝連幼小 欠食</small>	*子どもの日メニュー* 麦ごはん			精白米	無圧パン麦					
	かき玉汁		卵				小松菜 大根 ねぎ		薄口しょう油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお	
	すりみのコーン揚げ		すりみ		サラダ油(大豆)		人参 たら コーン		ぬちまーす こしょう	①大豆
	牛肉とピーマンの炒めもの		牛肉		三温糖 ごま油(大豆・ごま) でん粉 こめ油		にんにく ピーマン 赤パプリカ たけのこ		醤油(大豆・小麦) 料理酒 みりん ポークブイヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	かしわもち				かしわもち(大豆)					
	牛乳		牛乳							
一食当たりの栄養価	エネルギー	653 Kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	15.7 g	炭水化物	102.1 g		

	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)	*ゴーヤーの日* 麦ごはん		精白米 無圧パン麦					
	ゆしどうふ	ゆしどうふ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		ねぎ	醤油(大豆・小麦) 花かつお			
	魚のごまだれかけ	ホキ	小麦粉  でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖 白ごま ねりごま		薄口しょう油(大豆・小麦)	②大豆		
	ゴーヤーのあえもの	しらすぼし(えび・かに) 糸けずり	三温糖	にがうり 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす りんご酢(りんご)			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	613 Kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	17.2 g	炭水化物
9 (火)	食パン		食パン(小麦・乳・大豆)					
	ポークビーンズ	ポークビーンズ (小麦・大豆・豚) 金時豆 豚肉 豚レバー 白花生豆&白 いんげんペースト	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) 三温糖 こめ油	玉葱 人参 セロリ パセリ にんにく	ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏) トマトピューレ 豚がらスープ(豚) ぬちまーす こしょう			
	スイートコーン			カットコーン				
	きんぴらサラダ		三温糖 白ごま	ごぼう れんこん きゅうり あお豆(大豆) 赤パプリカ	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお りんご酢(りんご) ぬちまーす こしょう			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	628 Kcal	たんぱく質	24.7 g	脂質	18.9 g	炭水化物
10 (水)	中華ピラフ	豚ひき肉	精白米 無圧パン麦 こめ油	マッシュルーム たけのこ 人参 椎茸 きくらげ グリーンピース にんにく	醤油(大豆・小麦) オイスターソース 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 料理酒 ぬちまーす			
	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉	三温糖	生姜	醤油(大豆・小麦) みりん 料理酒 豆板醤			
	厚揚げと野菜の旨煮	厚揚げ(大豆) ちきあげ	じゃがいも 里芋 三温糖 すりごま ごま油(大豆・ ごま)	人参 いんげん 玉葱	醤油(大豆・小麦) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお			
	くだもの			ニューサマーオレンジ (予定)				
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	608 Kcal	たんぱく質	25.3 g	脂質	17.7 g	炭水化物
11 (木)	キムチうどん	豚肉 なると 油揚げ (大豆) 赤だし (大豆・さば・鶏) 赤みそ(大豆)	うどん(小麦) こめ油	白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば) 人参 玉葱 長ねぎ えのき 椎茸 もやし 小松菜 にんにく	豆板醤 料理酒 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 花かつお			
	野菜のアーモンドあえ	しらすぼし (えび・かに)	アーモンド 三温糖	きゃべつ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) りんご酢 (りんご) ぬちまーす			
	さつまいものいとこ煮	小豆	さつまいも 三温糖		みりん 醤油(大豆・小麦)			
	くだもの			オレンジ(予定)				
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	528 Kcal	たんぱく質	22.1 g	脂質	15.7 g	炭水化物
12 (金)	もちきびごはん		精白米 もちきび					
	若竹汁	鶏ささみ わかめ 錦糸卵(卵)		たけのこ 人参 椎茸	薄口しょう油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお			
	子持ちししゃもフリッター	子持ちししゃもフリッ ター(小麦)	サラダ油(大豆)			③大豆・小麦		
	お豆たっぷりとろみ炒め	厚揚げ(大豆) 大豆	三温糖  でん粉 こめ油	人参 玉葱 きゃべつ もやし  にら	醤油(大豆・小麦) 料理酒 みりん ぬちまーす			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	608 Kcal	たんぱく質	24.4 g	脂質	19.1 g	炭水化物
15 (月)	*復帰記念日* もちきびごはん		精白米 もちきび					
	イナムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ 甘白みそ(大豆)		こんにゃく 椎茸 ねぎ	花かつお 豚がらスープ(豚)			
	芽てんぷら		さつまいも 小麦粉 黒ごま サラダ油(大豆)		ぬちまーす	①大豆		
	スンシーイリチー	細切昆布 豚肉 白かまぼこ	こめ油	スンシー 椎茸	醤油(大豆・小麦) みりん ポークフィヨン(鶏・豚)			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	634 Kcal	たんぱく質	22.2 g	脂質	17.8 g	炭水化物

	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)	五目飯	豚肉 大豆 油揚げ (大豆) ひじき	精白米 こめ油	人参 ごぼう	醤油 (大豆・小麦) 料理酒 ぬちまーす 花かつお			
	鮭のガーリック焼き	鮭	三温糖 こめ油	にんにく	醤油 (大豆・小麦) みりん 料理酒			
	きゃべつのごまあえ	糸けずり	すりごま 白ごま 三温糖	きゃべつ きゅうり 人参	醤油 (大豆・小麦) りんご酢 (りんご) ぬちまーす			
	くだもの			グレープフルーツ (予定)				
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	602 Kcal	たんぱく質	26.9 g	脂質	21.9 g	炭水化物
17 (水)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦					
	豆腐のチリソース煮	豆腐 (大豆) 豚肉 豚レバー 赤だし (大豆・さば・ 鶏)	三温糖 でん粉 こめ油 ごま油 (大豆・ごま)	人参 長ねぎ しめじ 椎茸 玉葱 グリンピース にら 生姜 にんにく	ケチャップ トマトピューレ チリソース みりん 料理酒 醤油 (大豆・小麦) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)			
	ショーロンポー	ショーロンポー (小麦・大豆・鶏・ 豚)						
	切干大根のサラダ		三温糖 すりごま マヨネーズ (卵・大豆・ りんご)	切干大根 もやし 小松菜 人参	りんご酢 (りんご) ぬちまーす 薄口しょう油 (大豆・小麦)			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	695 Kcal	たんぱく質	28.0 g	脂質	21.1 g	炭水化物
18 (木)	なかよし胚芽パン		なかよし胚芽パン (小麦・乳・大豆)					
	トマトとクレソンのスープ	紅麴ハム (豚・大豆・ 鶏)		クレソン トマト かぼちゃ 玉葱 えのき コーン	チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす こしょう			
	ほうれんそうオムレツ	Caたっぷりオムレツほ うれんそう (卵・ 小麦・大豆・鶏・豚・ ゼラチン)						
	五目野菜のカレー煮	鶏肉 白いんげん	じゃがいも 三温糖 オリーブ油	人参 セロリ なす カリフラワー いんげん	カレー粉 ぬちまーす 白ワイン			
	くだもの			オレンジ (予定)				
	牛乳	牛乳						
一食当たりの栄養価	エネルギー	538 Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	19.9 g	炭水化物	69.1 g
19 (金)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦					
	もずくのみそ汁	もずく (えび・かに) 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	じゃがいも	えのき ねぎ	花かつお			
	魚の人参ソース焼き	ホキ	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	裏ごし人参 パセリ				
	大根のおかか炒め	糸けずり	白ごま こめ油	大根 たけのこ ピーマン 人参	醤油 (大豆・小麦) ぬちまーす			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	581 Kcal	たんぱく質	22.3 g	脂質	15.0 g	炭水化物
22 (月) <small>平数屋幼 小・南原 幼小食</small>	麦ごはん		精白米 無圧パン麦					
	大根とトマトのスープ		春雨 でん粉	トマト 大根 長ねぎ 椎茸	薄口しょう油 (大豆・小麦) ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏)			
	チエンツーワンス	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵	でん粉 もち米	人参 にら 玉葱 にんにく 生姜	醤油 (大豆・小麦) ぬちまーす こしょう			
	もやしの中華炒め	厚揚げ (大豆) ちくわ	ごま油 (大豆・ごま)	もやし 人参 いんげん	オイスターソース ぬちまーす			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	632 Kcal	たんぱく質	25.0 g	脂質	17.4 g	炭水化物
23 (火)	たけのこごはん	鶏肉 白かまぼこ 油揚げ (大豆)	精白米 押し麦 こめ油	たけのこ 椎茸 あお豆 (大豆) ごぼう	醤油 (大豆・小麦) 料理酒 ぬちまーす 花かつお			
	魚の野菜あんかけ	ホキ	小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆) 三温糖	長ねぎ 人参 ピーマン 生姜	醤油 (大豆・小麦) みりん 料理酒 ぬちまーす	②大豆・小麦・ ごま		
	ひじきとひよこ豆のあえもの	ひじき ひよこ豆	三温糖 すりごま マヨネーズ (卵・大豆・ りんご)	人参 きゅうり きゃべつ	薄口しょう油 (大豆・小麦)			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	638 Kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	23.2 g	炭水化物

	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
24 (水)	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	マッシュルームスープ	鶏肉 白花豆&白いんげんペースト 白いんげん 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚)	マッシュルーム 人参 玉葱 しめじ パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう 鶏がら(鶏)	
	さわらのカレー焼き	さわら	三温糖 オリーブ油	生姜 にんにく	醤油(大豆・小麦) 白ワイン カレー粉	
	ブロッコリーソテー	ツナ	こめ油	ブロッコリー カリフラワー コーン 人参	薄口しょう油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
	くだもの			ニューサマーオレンジ (予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	614 Kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 73.0 g
25 (木)	もちきびごはん		精白米 もちきび			
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 こめ油	人参 玉葱 椎茸 糸こんにゃく グリーンピース 生姜	醤油(大豆・小麦) 料理酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
	納豆	納豆(大豆) 納豆のタレ (小麦・大豆)				
	鉄分たっぷりあえ	ひじき ツナ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 すりごま	はんだま 人参 もやし きゅうり コーン シークワーサー果汁	りんご酢(りんご) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	645 Kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 15.1 g	炭水化物 102.5 g
26 (金)	なかみそば	豚なかみ 豚肉 白かまぼこ	沖縄そば(小麦・大豆)	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	ぬちまーす 醤油(大豆・ 小麦) 豚がらスープ(豚) 鶏がら(鶏) 花かつお	
	ちきなーちゃんぷるー	厚揚げ(大豆) 卵	湿麩(小麦) こめ油	からし菜 人参 もやし	ぬちまーす 薄口しょう油 (大豆・小麦) 醤油(大豆・ 小麦) ぬちまーす	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	560 Kcal	たんぱく質 28.0 g	脂質 18.1 g	炭水化物 71.3 g
29 (月)	もちきびごはん		精白米 もちきび			
	ハヤシライス	牛肉 豚レバー 白花 豆&白いんげんペース ト	小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) こめ油	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ トマト ピーマン りんごピューレ(りんご)	ウスターソース(大豆・ りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルー(小麦・大豆・牛) ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
	彩りサラダ		アーモンド オリーブ油 三温糖	きゃべつ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン レモン果汁	粒マスタード りんご酢(りんご) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
	くだもの			ニューサマーオレンジ (予定)		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー	692 Kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 107.6 g	
30 (火)	*グングッチグニチ* くふあじゅうしい	昆布 豚肉 白かまぼこ	精白米 押し麦 こめ油	人参 ごぼう ねぎ 椎茸	醤油(大豆・小麦) 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
	さばの竜田揚げ	さば	三温糖 でん粉 小麦粉 サラダ油(大豆)		醤油(大豆・小麦) みりん 料理酒	③大豆・小麦・ ごま
	タマナーウサチー	糸けずり	三温糖	きゃべつ きゅうり 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	あまがし		あまがし			
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー	670 Kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 20.0 g	炭水化物 95.9 g	
31 (水)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	アーサと卵のみそ汁	あおさ(えび・かに) 卵 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		冬瓜 ねぎ	花かつお	
	いかのてりやき	いか	三温糖 はちみつ		みりん 醤油(大豆・小麦) 料理酒 七味唐辛子(ごま)	
	野菜炒め	ツナ	湿麩(小麦) こめ油	きゃべつ 人参 玉葱 小松菜 もやし	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー	619 Kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 15.1 g	炭水化物 93.3 g	