

# 平成29年 6月 給食だより

しっかりかんで食べることは、食事をよりおいしく食べるということのほかに、健康な体をつくるために大切な、いろいろな効果があります。柔らかい食品を好んで食べる人は、かむ力がだんだん弱くなって「かまない」から「かめない」になってしまいます。健康な体づくりのために、硬いものでも好んで「かむ」ことに心がけましょう。



**しっかり  
歯みがき**

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。柔らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

**よくかもう！**



## かみごたえのある食べ物



## 食中毒予防の基本!

## 手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

### 手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗いする
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

## ● 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
1 (木)	もちきびごはん		精白米 もちきび			
	ごぼうの七味煮	豚肉 赤みそ(大豆)	里芋 すりごま 白ごま ごま油(大豆・ごま)	ごぼう 人参 大根 小松菜 ピーマン 生姜 れんこん こんにゃく いんげん	醤油(大豆・小麦) みりん 料理酒 七味唐辛子(ごま) 花かつお	
	キャベツのツナあえ	ツナ	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	
	昆布の佃煮	昆布 糸けすり	三温糖	きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん 料理酒 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 600 Kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 15.2 g	炭水化物 94.0 g	
2 (金)	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	ミネストローネ	鶏肉 レッドキドニー	マカロニ(小麦) じゃがいも 三温糖 オリーブ油	人参 セロリ 玉葱 きゃべつ しめじ トマトホール	トマトソース(大豆) トマトピューレ 白ワイン ウスターソース(大豆・ りんご) ぬちまーす こしょう 鶏がら(鶏)	
	魚のシークワサーソースかけ	しいら あおさ(えび・かに)	小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆) 三温糖	赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 シークワサー果汁	りんご酢(りんご) ぬちまーす 醤油(大豆・ 小麦) みりん	①大豆
	卵とアスパラのソテー	卵 無塩せきベーコン (豚・大豆)	こめ油	アスパラ 人参	薄口しょう油(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 588 Kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 69.2 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		
5 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦					
	冬瓜のみそ汁	油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)		冬瓜 しめじ 長ねぎ	花かつお			
	鶏肉のごまヨーグルト焼き	鶏肉 ヨーグルト(乳)	ねりごま はちみつ	レモン果汁	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす			
	根菜の炒り煮	ちくわ(大豆)	三温糖 こめ油	人参 大根 れんこん たけのこ こんにゃく ごぼう いんげん 生姜	みりん 醤油(大豆・小麦) 料理酒 花かつお			
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	624 Kcal	たんぱく質	26.6 g	脂質	17.7 g	炭水化物
6 (火)	かやくごはん	鶏肉 ひじき	精白米 無圧パン麦 こめ油	人参 ごぼう 椎茸 しめじ こんにゃく あお豆(大豆)	ぬちまーす 薄口しょう油(大豆・小麦) 花かつお			
	高菜オムレツ	高菜オムレツ (卵・小麦・大豆)						
	もやしと豆腐の炒めもの	ツナ 豆腐(大豆)	こめ油	もやし 人参 なら	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう			
	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	576 Kcal	たんぱく質	22.7 g	脂質	19.5 g	炭水化物
7 (水)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦					
	コーンスープ	卵 わかめ	でん粉 ごま油(大豆・ごま)	クリームコーン ねぎ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 花かつお			
	魚のチリソースかけ	ホキ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖	長ねぎ	ケチャップ チリソース 豆板醤 料理酒	②大豆・小麦		
	大根とじゃこの梅あえ	しらすぼし(えび・かに) 糸けずり	三温糖 白ごま	きゅうり 大根 人参 ねり梅	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご)			
	アーモンド		スナックアーモンド					
	牛乳	牛乳						
一食当たりの栄養価	エネルギー	663 Kcal	たんぱく質	26.1 g	脂質	20.9 g	炭水化物	92.6 g
8 (木)	もちきびごはん		精白米 もちきび					
	アーサ汁	あおさ(えび・かに) 豆腐(大豆)		ねぎ	薄口しょう油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお だし昆布			
	さばのぬちまーす焼き	さば			ぬちまーす			
	デークニーイリチー	ちきあげ(大豆) 糸けずり	こめ油	大根 人参 小松菜	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	601 Kcal	たんぱく質	26.7 g	脂質	17.8 g	炭水化物	83.5 g
9 (金)	食パン		食パン(小麦・乳・大豆)					
	野菜と鶏肉の煮込み	鶏肉 生クリーム(乳)	じゃがいも 三温糖 オリーブ油	人参 セロリ 冬瓜 ブロッコリー 玉葱 しめじ にんにく	トマトソース(大豆) トマトピューレ 赤ワイン チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう			
	ツナサラダ	ツナ	ねりごま ごま油(大豆・ごま)	きゅうり 小松菜 人参	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご) ぬちまーす			
	手作りホワイトジャム	白花豆&白いんげん ペースト	三温糖 水あめ					
	牛乳	牛乳						
	一食当たりの栄養価	エネルギー	586 Kcal	たんぱく質	24.8 g	脂質	19.6 g	炭水化物
12 (月) <small>残量調査 (継続小)</small>	クープジュシー	豚肉 昆布	精白米 無圧パン麦 白ごま こめ油	人参 椎茸 ごぼう	醤油(大豆・小麦) 料理酒 みりん ぬちまーす 花かつお			
	スルルー小のからあげ		きびなご 小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)		ぬちまーす こしょう	③大豆・小麦		
	タマナーチャンブルー	豆腐(大豆) ちきあげ(大豆) 糸けずり	こめ油	きゃべつ 人参 からし菜	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 料理酒			
	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	601 Kcal	たんぱく質	24.1 g	脂質	18.3 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	
13 (火) 残量調査 (勝連小)	もちきびごはん		精白米 もちきび				
	豆腐の中華煮	豆腐(大豆) なると(大豆) 油揚げ(大豆)	でん粉 こめ油	にんにく 人参 きゃべつ チンゲン菜 玉葱 椎茸 たけのこ	醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)		
	ごぼう包焼	ごぼう包焼(小麦・豚・大豆・ごま)					
	春雨サラダ		春雨 三温糖 すりごま 白ごま ごま油(大豆・ごま)	もやし 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) 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	647 Kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.0 g	炭水化物 94.3 g	
14 (水) 残量調査 (勝連小) 南原小4 年欠食	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ゴーヤのチャウダー	生クリーム(乳) 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚)	にがうり 人参 冬瓜 玉葱 コーン クリームコーン パセリ ローリエ	鶏がら(鶏) ぬちまーす こしょう		
	豚肉のマーマレード焼き	豚肉	マーマレードジャム こめ油		醤油(大豆・小麦) 白ワイン		
	ひじきの洋風煮込み	ひじき ツナ	オリーブ油 三温糖	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ あお豆(大豆) きゃべつ 玉葱	ぬちまーす こしょう 白ワイン ケチャップ		
	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	611 Kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 77.5 g		
15 (木) 残量調査 (勝連小)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦				
	具だくさんみそ汁	油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	冬瓜 人参 ねぎ	花かつお		
	もずく入り五目卵焼き	もずく入り五目卵焼き (卵・大豆・えび・かに)					
	きんぴらごぼう	豚肉 白かまぼこ(大豆)	三温糖 白ごま こめ油	ごぼう 人参 こんにゃく にら	醤油(大豆・小麦) みりん 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす		
	牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	エネルギー	623 Kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 16.0 g	炭水化物 99.0 g	
16 (金) 残量調査 (勝連小)	きのこ入りミートスパゲティ	豚ひき肉 豚レバー 大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	玉葱 人参 マッシュルーム セロリ ピーマン エリンギ しめじ トマトホール	トマトピューレ トマトソース (大豆) ケチャップ こしょう ぬちまーす ウスターソース(大豆・ りんご) 赤ワイン ポークブイヨン(鶏・豚)		
	鮭のハニーマスタード焼き	鮭	はちみつ オリーブ油		ぬちまーす 粒マスタード 練りマスタード 醤油(大豆・小麦) 料理酒		
	ビーンズサラダ	レッドキドニー 白いんげん ひよこ豆	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご) 三温糖	パイン缶 もも缶(もも) きゅうり	コールスロッドレッシング (卵・大豆) こしょう ぬちまーす		
	牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	エネルギー	607 Kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23.4 g	炭水化物 71.0 g	
	19 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
クーリジシ		豚肉 白かまぼこ(大豆) 卵		こんにゃく きくらげ 冬瓜 椎茸 ねぎ	ぬちまーす 醤油(大豆・ 小麦) 花かつお		
魚のもずくあんかけ		ホキ もずく(えび・かに)	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖	パイン缶 人参 生姜	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	①大豆	
酢みそあえ		甘口白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖	切干大根 きゅうり もやし	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	608 Kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 94.1 g	
20 (火)	もちきびごはん		精白米 もちきび				
	牛肉と豆腐のうま煮	牛肉 豆腐(大豆)	春雨 こめ油	人参 小松菜 椎茸 白菜 長ねぎ きくらげ にんにく	醤油(大豆・小麦) 料理酒 みりん ぬちまーす 花かつお		
	きゃべつとナッツのサラダ		アーモンド マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	きゃべつ 赤パプリカ きゅうり	醤油(大豆・小麦) こしょう 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	680 Kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 24.1 g	炭水化物 90.8 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
21 (水)	あみ胚芽パン		あみ胚芽パン (小麦・乳・大豆)			
	キャロットスープ	無塩せきベーコン (豚・大豆) 白花生 &白いんげんペースト 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)	人参 玉葱 裏ごし人参	白ワイン ぬちまーす こしょう 鶏がら(鶏)	
	まぐろの香草焼き	まぐろ	オリーブ油	バジル タイム レモン果汁 にんにく	白ワイン ぬちまーす	
	ベジタブルソテー	ツナ	こめ油	ブロッコリー カリフラワー コーン	薄口しょう油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
	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	607 Kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 24.0 g	炭水化物 67.8 g
22 (木)	*慰霊の日献立* カンダバーシューシー	豚ひき肉	精白米 押し麦 こめ油	カンダバー 玉葱 人参 冬瓜	花かつお 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	パパイヤチャンプルー	厚揚げ(大豆) ツナ	こめ油	パパイヤ 人参 にら	醤油(大豆・小麦) こしょう ぬちまーす	
	ふかし芋		さつまいも			
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	507 Kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 17.5 g	炭水化物 69.3 g
26 (月)	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	ラビオリスープ	ラビオリ(小麦・鶏・ 豚・大豆)		冬瓜 玉葱 人参 セロリ コーン グリンピース	ポークブイヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
	魚のレモンソースかけ	ホキ	でん粉 小麦粉 サラダ油(大豆) 三温糖	レモン果汁	酢(小麦) ぬちまーす	②大豆・小麦
	ジャーマンポテト	無塩せきベーコン (豚・大豆) パルメザンチーズ (乳)	じゃがいも こめ油 マーガリン(乳・大豆・豚)	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ	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	568 Kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 70.8 g	
27 (火)	ごはん		精白米			
	キーマカレー	豚ひき肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 白花生 &白いんげんペースト	こめ油	にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 ピーマン バジル	赤ワイン ケチャップ ウスターソース(大豆・ りんご) カレー粉 カレールー(小麦・大豆・ 鶏・牛) ぬちまーす こしょう 醤油(大豆・小麦) ポークブイヨン(鶏・豚)	
	シークワサーサラダ		三温糖 オリーブ油	ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン 赤パプリカ シークワサー果汁	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご) ぬちまーす こしょう	
	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	627 Kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 15.7 g	炭水化物 100.5 g	
28 (水)	パパイヤのたきこみごはん	豚肉 油揚げ(大豆)	精白米 無圧パン麦 こめ油	パパイヤ 人参 椎茸 あお豆(大豆)	ぬちまーす 薄口しょう油 (大豆・小麦) 花かつお	
	さわらのみそ焼き	さわら 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖	生姜	みりん 料理酒	
	ふーいりちー	卵 ツナ	湿麩(小麦) こめ油	きゃべつ 人参 からし菜 もやし	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	649 Kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 23.6 g	炭水化物 79.5 g
29 (木)	マーボーラーメン	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 赤だし(大豆・ さば・鶏)	中華めん(小麦・大豆) ごま油(大豆・ごま)	人参 もやし 長ねぎ 椎茸 きくらげ たけのこ にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦・大豆・ ごま) 豆板醤 ぬちまーす 豚がらスープ(豚) 鶏がら (鶏)	
	野菜と厚揚げの中華炒め	厚揚げ(大豆) 糸けずり	じゃがいも ごま油(大豆・ ごま) こめ油	大根 人参 チンゲン菜	ぬちまーす こしょう 醤油(大豆・小麦) オイスターソース	
	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	579 Kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 17.5 g	炭水化物 81.0 g
30 (金)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	かぼちゃともずくのみそ汁	もずく(えび・かに) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		かぼちゃ 玉葱 ねぎ	花かつお	
	レバーのアーモンドがらめ	豚レバー	でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖 水あめ アーモンド		醤油(大豆・小麦) みりん 七味唐辛子(ごま)	③大豆・小麦
	きゅうりのおかかあえ	糸けずり	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	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	エネルギー	621 Kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 14.5 g	炭水化物 101.1 g	