

5月食育たより



うるま市津堅学校調理場

TEL : (098) 978-2141

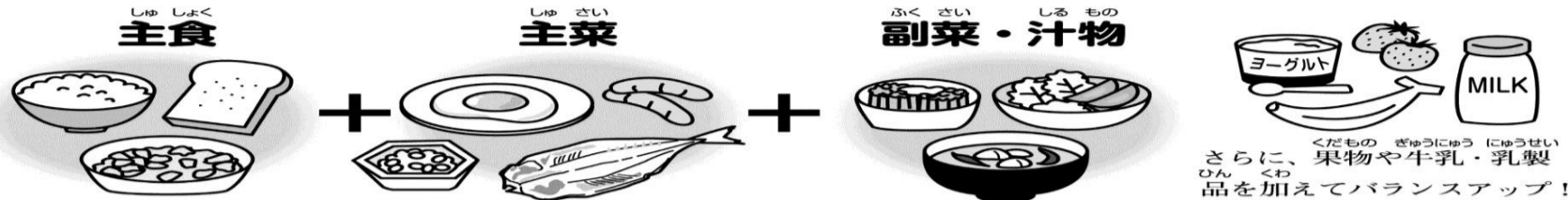
FAX : (098) 978-1005

朝ごはんの効果

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と食べて、健康な心と体をつくりましょう。

- ★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、ウンチがすつきり出る

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



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。

- ★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。

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

行事 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
1 (火)	1	牛乳	牛乳			
		クープジュシー	かまぼこ(大豆)、昆布	こめ、こめ油	にんじん、ごぼう、しいたけ、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、料理酒、花かつお
		うちなーみそ汁	無添加ポーク(豚・鶏)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		だいこん、にんじん、こまつな	
		マーミナーチャンプルー	豚もも肉、木綿豆腐		からしな 葉、生、にんじん、もやし	花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 534 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 17.7 g	炭水化物 65.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 727 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 101.8 g
子 ど も の 日 献 立	2 (水)	牛乳	牛乳			
		五目鶏飯	鶏肉、油揚げ(大豆)	こめ、こめ油	にんじん、ごぼう、しいたけ、グリーンピース	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、料理酒、花かつお
		若竹汁	わかめ		たけのこ	ぬちまーす、花かつお、こんぶだし
		魚のみそマヨ焼き	ホキ、赤みそ(大豆)	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、三温糖	たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん
		きゅうりの梅肉和え		三温糖	きゅうり	うめびしお(りんご)
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 580 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 66 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 680 kcal	たんぱく質 38.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 77.4 g		

行事 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
	7 (月)	牛乳	牛乳			
		あわご飯		こめ、あわ		
		五目スープ	鶏肉、豆腐(大豆)、きんしたまご(卵)	ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲン菜、長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、ぬちまーす、花かつお、鶏がら
		八宝菜	豚肉、えび、いか、うすらのたまご(卵)	ごま油	にんじん、はくさい、たけのこ、きくらげ、しいたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが	八宝菜の素(大豆・小麦・鶏・豚・ごま)、料理酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
		果物			くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 522 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 11.7 g	炭水化物 79.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 670 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 12.8 g	炭水化物 108.9 g
ゴ ー ヤ ー の 日 献 立	8 (火)	牛乳	牛乳			
		沖縄そば	三枚肉、かまぼこ(大豆)	沖縄そば(小麦)、三温糖	ねぎ、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、ぬちまーす、豚がら
		ふーチャンプルー	たまご(卵)、ツナフレーク	ふ(小麦)、こめ油	にんじん、キャベツ、にら、たまねぎ	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)
		ゴーヤーチップス		こめ油、でん粉、三温糖	ゴーヤー	ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 609 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 23.8 g	炭水化物 65.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 688 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 26.9 g	炭水化物 74.5 g
			9 (水)	牛乳	牛乳	
あわご飯				こめ、あわ		
ニラと卵のスープ	たまご(卵)			でん粉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら
絹厚揚げの甘酢炒め	厚揚げ(大豆)			こめ油、三温糖	だいこん、にんじん、くわい、たけのこ、れんこん	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酢(小麦)、ケチャップ、中華料理の素
わかめサラダ	わかめ			ごま油、三温糖	きゅうり、にんじん、コーン	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)
一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 570 kcal			たんぱく質 18.5 g	脂質 16 g	炭水化物 85.4 g
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 721 kcal			たんぱく質 21.9 g	脂質 17.7 g	炭水化物 114.9 g
	10 (木)	牛乳	牛乳			
		山菜ごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	こめ、こめ油	たけのこ、山菜ミックス、にんじん、ごぼう、しいたけ、あお豆	しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、ぬちまーす、花かつお、ポークフィヨン(鶏・豚)
		じゃがいものみそ汁	赤みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、こまつな	花かつお
		きびなごの唐揚げ	きびなご	こめ油、小麦粉、でん粉		こしょう、ぬちまーす
		ほうれん草のピーナッツ和え	甘口白みそ(大豆)	アーモンド、ごま、ピーナッツバター(ピーナッツ、大豆)、三温糖	ほうれん草、もやし	酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 596 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 73.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 749 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 21.8 g	炭水化物 100.4 g
	11 (金)	牛乳	牛乳			
		きのこリゾット	えび、無添加ベーコン(鶏・大豆)	こめ、マーガリン(乳、大豆、豚)	たまねぎ、にんじん、パセリ、しめじ、しいたけ、エリンギ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう
		白花豆のコロッケ	白花豆コロッケ(乳・小麦・大豆)			
		ごぼうサラダ	鶏肉	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、三温糖、ねりごま	ごぼう、きゅうり、にんじん	酢(小麦)、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
		果物			くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 589 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 26.2 g	炭水化物 69.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 700 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 30.4 g	炭水化物 85.9 g

行事 欠食	日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	その他調味料など
			体の組織つくる たんぱく質・無機質	エネルギーとなる 炭水化物・脂質	体の調子を整える ビタミン類	
14 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん			こめ、むぎ		
	親子丼	たまご(卵)、鶏肉、ちくわ(大豆)		三温糖	たまねぎ、にんじん、とうみょう、しいたけ	花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、こしょう
	根菜汁	白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)			にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、長ねぎ	花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)
	キャベツのゆかり和え	糸けすり		三温糖	キャベツ、きゅうり	ゆかり粉、酢(小麦)、シークワサー果汁、ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 611 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 85.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 772 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 18.7 g	炭水化物 116 g	
15 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん			こめ		
	沖縄風みそ汁	豆腐(大豆)、豚肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		こんにゃく	もやし、だいこん、さんとう菜、こんにゃく	花かつお
	スンシーイリチー	豚肉		三温糖、こめ油	めんま、にんじん、いんげん、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、ぬちまーす
	黒糖アガラサー	牛乳(乳)		小麦粉、黒糖、グラニュー糖	レーズン	ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 651 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 95.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 821 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 128.4 g	
16 (水)	牛乳	牛乳				
	焼豚チャーハン	豚肉、たまご(卵)		こめ、こめ油、ごま油	しいたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ぬちまーす、こしょう
	春雨スープ	わかめ		はるさめ	にんじん、きくらげ、たまねぎ、ほうれん草	鶏がら、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、
	ナムル			三温糖、ごま油、ごま	にんじん、もやし、はくさい、ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆)
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)				
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 556 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 20 g	炭水化物 74.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 748 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 111.4 g	
17 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん			こめ		
	沢煮椀	豚肉			ごぼう、にんじん、たけのこ、きぬさや、しいたけ、ねぎ	花かつお、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
	野菜炒め	厚揚げ(大豆)、ツナフレーク		こめ油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、からし菜	ぬちまーす、こしょうしょうゆ(小麦・大豆)
	納豆みそ	納豆(大豆)、赤みそ(大豆)		三温糖、こめ油	ねぎ	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 544 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 17 g	炭水化物 73.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 691 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.1 g	炭水化物 102 g	
18 (金)	牛乳	牛乳				
	ピザトースト	チーズ(乳)、無添加ベーコン(豚・鶏)		コッパパン(小麦・乳・大豆)	ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、たまねぎ、コーン	ピザソース
	パンプキンスープ	鶏肉、脱粉乳(乳)、生クリーム(乳)		じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚)	にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ、かぼちゃ	ぬちまーす、こしょう、チキンブイヨン(鶏)
	ブロッコリーのソテー	無添加ハム(鶏・豚・大豆)		こめ油	ブロッコリー、コーン、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう
	果物				くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 626 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 22 g	炭水化物 80 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 719 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 24.5 g	炭水化物 93 g	
21 (月)	牛乳	牛乳				
	五穀米ごはん			こめ、ごこくまい		
	みそ汁	赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)			だいこん、にんじん、こまつな	花かつお
	魚の花園焼	ホキ		マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、三温糖	赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ	ぬちまーす、こしょう、白ワイン
	きのこのさっぱり和え	無添加ベーコン(豚・鶏)		こめ油、三温糖、ごま	ほうれん草、しめじ、えのき、エリンギ、にんじん、しいたけ	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 577 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18.8 g	炭水化物 74.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 739 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 102.7 g	
22 (火)	牛乳	牛乳				
	あわご飯			こめ、あわ		
	とうふと卵のスープ	豆腐(大豆)、たまご(卵)		でん粉	にんじん、長ねぎ	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら
	豚キムチ炒め	豚肉			にんじん、にんじり、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、たけのこ、きくらげ、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、キムチの素、ぬちまーす
	春雨サラダ			はるさめ、三温糖、ごま油	にんじん、もやし、きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆)、りんご酢(りんご)
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 521 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 13.5 g	炭水化物 78.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 666 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 106.6 g	

行事 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
23 (水)	牛乳	牛乳				
	ひじきご飯	豚肉、油揚げ(大豆)、かまぼこ(大豆)、ひじき	こめ、こめ油	にんじん、ねぎ	料理酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ポークフィヨン(豚・鶏)	
	なめこの味噌汁	豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		なめこ、長ねぎ	花かつお	
	ぎせい豆腐	豆腐(大豆)、たまご(卵)	三温糖、こめ油	にんじん、しいたけ、きぬさや	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお	
	キャベツの胡麻和え		三温糖、ごま	キャベツ、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネギ* - 637 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 25 g	炭水化物 71.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iネギ* - 768 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 28.5 g	炭水化物 89.8 g	
24 (木)	牛乳	牛乳				
	揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、こめ油、麦こがし、黒糖、三温糖、アーモンド			
	野菜とミートボールのトマト煮	ミートボール(小麦・鶏・豚・牛・大豆)	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚)、三温糖、こめ油	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん豆、トマト缶	ケチャップ、ぬちまーす、こしょう、鶏がら	
	小魚とチーズのサラダ	カエリ(エビ・カニ)、チーズ(乳)		きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	コールスロードレッシング(卵・大豆)	
	果物			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	Iネギ* - 665 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 28.6 g	炭水化物 78.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iネギ* - 819 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 33.3 g	炭水化物 100.8 g	
25 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ、むぎ			
	豚汁	豚肉、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにゃく、長ねぎ	花かつお	
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	小麦粉、こめ油		ぬちまーす	
	和風和え	ツナフレーク、わかめ	三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネギ* - 729 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 27.3 g	炭水化物 87.7 g	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネギ* - 916 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 31.4 g	炭水化物 118.4 g	
29 (火)	牛乳	牛乳				
	あわご飯		こめ、あわ			
	アーサのすまし汁	アーサ(エビ・カニ)		たまねぎ、にんじん、えのき	花かつお、ぬちまーす、こしょう、料理酒	
	楚辺ポーポー	たまご(卵)、牛乳(乳)	黒糖、こめ油、小麦粉		ベーキングパウダー	
	テークニウブサー	豚肉、厚揚げ(大豆)、昆布、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	三温糖、こめ油	だいこん、にんじん、いんげん、こんにゃく、しいたけ	みりん、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネギ* - 724 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 17.5 g	炭水化物 117.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iネギ* - 860 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 18.4 g	炭水化物 146.1 g	
30 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ、むぎ			
	もずくスープ	もずく(エビ・カニ)、豆腐(大豆)	でん粉	はくさい、にんじん、しめじ	しょうゆ(小麦・大豆)、ポークフィヨン(豚・鶏)、ぬちまーす、こしょう、花かつお	
	チキンのみそカツ	鶏肉、たまご(卵)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	小麦粉、パン粉(小麦・大豆)、こめ油、ごま		ぬちまーす、こしょう、みりん、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
	パパイヤサラダ	ツナフレーク	三温糖	パパイヤ、にんじん、きゅうり、コーン	シークワサー果汁、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネギ* - 649 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 86.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iネギ* - 822 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 21.9 g	炭水化物 117 g	
31 (木)	牛乳	牛乳				
	わかめじゃこご飯	わかめ、しらす(エビ・カニ)	こめ、ごま油			
	大根のみそ汁	赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	マーミナーチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ちきあげ(大豆)、ツナフレーク	こめ油	もやし、にんじん、こまつな、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	果物			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	Iネギ* - 497 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 13.4 g	炭水化物 70.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iネギ* - 635 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 14.5 g	炭水化物 98.1 g	