



# 5月給食だより

うるま市津堅学校給食調理  
TEL: 098-978-2141  
FAX: 098-978-1005

わかば め 若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまつた疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん!



## 熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



## 八十八夜ってなあに?



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか?

「夏も近づく八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか? 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広りの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



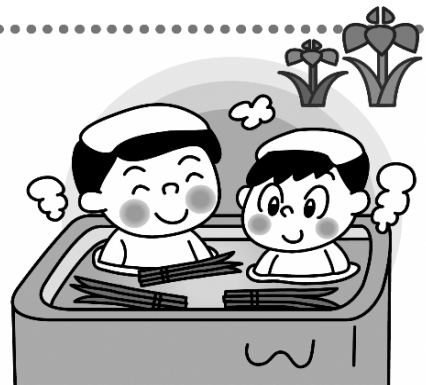
### 5/5



## 端午の

## 節句

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



日	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	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
6 (木)	牛乳		牛乳		
	ゆかりごはん	こめ	かまぼこ	にんじん,ごぼう,にら	ゆかり粉,しょうゆ,ぬちまーす,みりん,料理酒,花かつお
	鶏の照り焼き	三温糖	鶏もも肉		しょうゆ,みりん,料理酒
	若竹汁		わかめ,こんぶ	たけのこ,にんじん,小松菜	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	キャベツのじゃこ和え	三温糖,ごま油		キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,ぬちまーす
	柏餅	白玉粉,グラニュー糖	こしあん	柏の葉	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.4 g	炭水化物 76.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 696 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 21.6 g	炭水化物 87 g
7 (金)	牛乳		牛乳		
	黒糖パン	小麦粉 黒糖			
	ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン	キャベツ,セロリ,にんじん	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう,チキンブイヨン
	白身魚のバジルソテー		ホキ		バジルソース
	マセドアンサラダ	じゃがいも	ハム,たまご	にんじん,きゅうり	ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 24.5 g	炭水化物 72.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 723 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 26.8 g	炭水化物 83.5 g
	10 (月)	牛乳		牛乳	
あわごはん		こめ,あわ			
タイピーエン			うすら卵,豚肉,ほたて,あさり	きくらげ,はくさい	しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ
魚のチリソースかけ		小麦粉,でん粉,サラダ油,三温糖,油	ホキ	にんにく,しょうが,にんじん,きくらげ,たけのこ	ぬちまーす,トマトピューレー,料理酒,しょうゆ
コンナムル		ごま油	ごま	きゅうり,もやし,コーン,にんにく	しょうゆ
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 679 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 20.7 g	炭水化物 86.7 g
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 810 kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 23.3 g	炭水化物 107.4 g
11 (火)		牛乳		牛乳	
	麦ご飯	むぎ,こめ油	細切昆布	にんじん,ごぼう,しいたけ	ぬちまーす,花かつお
	ごま豆乳みそ汁	すりごま	鶏肉,豆乳	とうがん,にんじん,さんとうさい,ごぼう,こんにゃく,しょうが,にんにく	料理酒,花かつお
	千草焼き		たまご,鶏肉	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草	
	小松菜の和え物	三温糖,黒ごま,白ごま		こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 13.3 g	炭水化物 82.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 755 kcal	たんぱく質 45 g	脂質 18.8 g	炭水化物 97.8 g
	12 (水)	牛乳		牛乳	
タコライス		こめ	豚肉,牛ひき肉,豚レバー,大豆,ニューソイミー	にんじん,にんにく,キャベツ	料理酒,ぬちまーす,トマトピューレー,ケチャップ,ウスターソース
コンソメスープ				ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,マッシュルーム,いんげん	チキンブイヨン,ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ
バナナ				バナナ	
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 591 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 18.6 g	炭水化物 79.9 g
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 737 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 20.7 g	炭水化物 107.1 g

日	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	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
13 (木)	牛乳		牛乳		
	三色そばろ丼	こめ,三温糖	ニューソイミ-鶏ひき肉,たまご,牛乳	しょうが,きぬさや	しょうゆ,みりん,ぬちま-す
	みそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん	花かつお,昆布だし
	もずく酢	グラニュー糖	もずく	きゅうり,コーン	花かつお,ぬちま-す
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 87.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 737 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 18.9 g	炭水化物 102.9 g
14 (金)	牛乳		牛乳		
	クファージュシー	こめ,こめ油	豚肉,油揚げ	にんじん,こねぎ	ぬちま-す,料理酒,みりん,しょうゆ,花かつお
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐	にんじん,さんとうさい	花かつお,ぬちま-す
	きびなごの唐揚げ	大豆油	きびなご		
	オクラとえのきのボン酢和え		かつお削り節	オクラ,えのき,赤パプリカ,シークワ-サー果汁	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 21.4 g	炭水化物 88.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 769 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 24.1 g	炭水化物 103.7 g	
17 (月)	牛乳		牛乳		
	あわご飯	こめ,あわ			
	沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	もやし,だいこん,さんとうさい,こんにゃく	料理酒,花かつお
	スンシーイリチ-	サラダ油,こんにゃく,三温糖	豚肉,かまぼこ	しいたけ,にんじん,いんげん,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちま-す
	黒糖アガラサー	強力粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 698 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 107.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 819 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 18.4 g	炭水化物 129.7 g	
18 (火)	牛乳		牛乳		
	五目鶏飯	こめ,こめ油	鶏肉,油揚げ	にんじん,ごぼう,しいたけ,グリーンピース	しょうゆ,ぬちま-す,みりん,料理酒,花かつお
	つみれ汁	でん粉	鶏肉,豆腐	長ねぎ,しょうが,とうがん,だいこん,ほうれん草,しょうが	しょうゆ,料理酒,ぬちま-す,花かつお
	茶碗蒸し		たまご,かまぼこ,鶏肉	しいたけ,きぬさや	花かつお,ぬちま-す,しょうゆ,みりん
	くだもの			もも缶	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 69.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 690 kcal	たんぱく質 40.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 81.6 g	
19 (水)	牛乳		牛乳		
	野菜そば	三温糖	豚肉,	キャベツ,にんじん,もやし,しょうが	しょうゆ,ぬちま-す,花かつお,みりん
	イカ天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	イカ墨,たまご		ぬちま-す,花かつお
	紅芋プリン	紅イモペースト,三温糖	牛乳,生クリーム,寒天,ゼラチン		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 692 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 34.4 g	炭水化物 62.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 816 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 39.8 g	炭水化物 73.3 g
20 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	春雨スープ		わかめ	にんじん,ほうれん草	鶏ガラ,ぬちま-す,しょうゆ
	酢豚	小麦粉,でん粉,サラダ油,こめ油	豚肉	しょうが,パイン缶,にんじん,たけのこ,しいたけ	料理酒,みりん
	バンバンジーサラダ	三温糖,ごま,ごま油	ささみ	もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,ぬちま-す
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 20 g	炭水化物 91.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 764 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 113.1 g	

日	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	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
21 (金)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	けんちん汁	さといも	油揚げ	だいこん,にんじん,こんにゃく	しょうゆ
	レバーフライ	小麦粉,サラダ油,三温糖	豚レバー,たまご	にんにく	しょうゆ
	ほうれん草のお浸し		油揚げ	ほうれん草,えのき,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	くだもの			ネーブル	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 618 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 16.2 g	炭水化物 89.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 753 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 18.3 g	炭水化物 110.8 g
25 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ご飯	むぎ,こめ油	細切昆布	にんじん,ごぼう,しいたけ	ぬちまーす,花かつお
	野菜スープ		ウインナー	にんじん,キャベツ,いんげん	ぬちまーす,チキンコンソメ,こしょう
	魚のから揚げ	小麦粉,でん粉,サラダ油	ホキ		ぬちまーす,こしょう
	ラビゴットソース	オリーブ油		赤パプリカ,黄パプリカ,きゅうり	レモン果汁,酢,ぬちまーす,こしょう,白ワイン
	アスパラのアーモンド和え	アーモンド,三温糖		アスパラ,にんじん,だいこん	しょうゆ,りんご酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 15.2 g	炭水化物 86.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 665 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16.5 g	炭水化物 102 g
26 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	玉ねぎの味噌汁		豆腐,赤みそ,白みそ	にんじん,こねぎ	花かつお,昆布だし
	おろしハンバーグ	パン粉	牛ひき肉,豚肉,牛乳,たまご	れんこん,だいこん	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
	ブロッコリーの土佐和え	三温糖	糸けずり	ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 840 kcal	たんぱく質 43.2 g	脂質 31 g	炭水化物 91 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 971 kcal	たんぱく質 44.2 g	脂質 35.5 g	炭水化物 112.6 g
	27 (木)	牛乳		牛乳	
あわごはん		こめ,あわ			
もずくのすまし汁			もずく	とうがん,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
さばのみそマヨ焼き		調合油	さば	長ねぎ	みりん
もやしの胡麻和え		グラニュー糖	ごま	だいずもやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 678 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 24.2 g	炭水化物 79.9 g
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 772 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 24.7 g	炭水化物 98.6 g
28 (金)		牛乳		牛乳	
	醤油ラーメン	中華めん,サラダ油	豚肉,	もやし,きくらげ,竹の子,にんじん,コーン,長ねぎ,にんにく,しょうが	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,みりん,花かつお
	手作り肉まんミニ	強力粉,三温糖,こめ油,ごま油	豚肉	しょうが,たけのこ,しいたけ,長ねぎ	ベーキングパウダー,ぬちまーす,料理酒,しょうゆ
	豆苗のナムル	三温糖,ごま,ごま油		とうみょう,にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,酢
	くだもの				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 576 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 17.4 g	炭水化物 74.8 g
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 108 g
	31 (月)	牛乳		牛乳	
キャロットピラフ		こめ		にんじん,グリーンピース	チキンコンソメ
紅芋のポタージュスープ		紅イモペースト	生クリーム	にんじん	ぬちまーす,チキンコンソメ
魚のトマトチーズ焼き		マヨネーズ	キングクリップ,チーズ	トマト	ぬちまーす,こしょう
アスパラときのこのソテー		こめ油		アスパラ,エリンギ,しめじ,えのき,にんじん,コーン	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう
バナナ				バナナ	
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 98.1 g
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 866 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 24.1 g	炭水化物 128.7 g