



6月給食だより



うるま市津堅学校調理場
TEL: (098) 978-2141
FAX: (098) 978-1005

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は食育の日

2005年6月に、食に対する正しい知識や食事を選択する力を身につけ、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育むことを目的として「食育基本法」が制定されました。それ以降、毎年6月に食育月間が設けられています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性をはぐくむために、様々な食に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

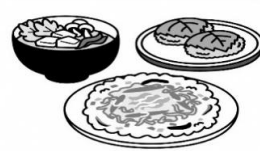
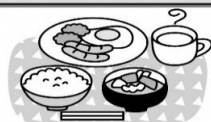
朝食を食べる習慣をつける

ゆっくりよくかんで食べる

家族で食卓を囲む

食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける

郷土料理や行事食を取り入れる



アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルゲンを記入しています。
- 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。
- ★食品表示法の一部改正により、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・アーモンド

※もすく・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ためアレルゲンを表示しています。

- ★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、「株式会社 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	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
1 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	親子丼	こめ油,三温糖	たまご,鶏肉	しいたけ,とうみょう,にんじん,玉ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒	
	アーサ汁		豆腐(大豆),アーサ	とうがん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	ほうれん草のおひたし	ごま,三温糖		しめじ,ほうれん草,まいたけ	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 636 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 89.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 759 kcal	たんぱく質 38.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 110.7 g		
2 (火)	牛乳		牛乳			
	ピザトースト	オリーブ油,三温糖,食パン(小麦・乳・大豆)	チーズ(乳)	コーン,トマト缶,にんにく,マッシュルーム,黄パプリカ,赤パプリカ	ケチャップ,こしょう,ぬちまーす	
	パンプキンポータージュ	じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚),小麦粉	牛乳,鶏肉,生クリーム(乳),脱脂粉乳	セロリ,にんじん,パセリ,玉ねぎ	こしょう,オリーブオイル	
	ブロッコリーソテー	サラダ油(大豆)	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	コーン,にんじん,ブロッコリー	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	くだもの			オレンジ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 78 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 705 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 90.9 g		

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
3 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	みそ汁		わかめ,赤みそ(大豆), 豆腐(大豆),白みそ(大豆)	だいこん,にんじん	花かつお	
	筑前煮	サラダ油(大豆),三温糖	鶏肉	いんげん,ごぼう,こんにゃく,しょうが,だいこん,たけのこ,にんじん,れんこん	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,花かつお,料理酒	
	納豆		納豆(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 91.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 770 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 113.3 g		
4 (木)	牛乳		牛乳			
	五目おこわ	こめ,こめサラダ油	豚肉	ごぼう,しいたけ,乾しいたけ,,にんじん,長ねぎ	みりん,花かつお,料理酒,ぬちまーす	
	ニラと卵のスープ	でん粉	たまご	にら	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ	
	豆腐のあんかけ		豆腐(大豆)	チンゲンサイ,まいたけ,赤パプリカ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ	
	牛乳寒天	三温糖	寒天,牛乳	みかん缶		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 24.5 g	炭水化物 94.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 842 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 131.4 g		
5 (金)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	こめ,黒米				
	豆腐とわかめのすまし汁		わかめ,豆腐(大豆)	長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	クーフィリチー	サラダ油(大豆),三温糖	かまぼこ(大豆),細切昆布,豚肉	こんにゃく,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,料理酒	
	イカ天ぷら	サラダ油(大豆),でん粉,小麦粉	イカ,たまご		ぬちまーす,花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 84.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 713 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 104 g		
8 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	豆乳豚汁	こめ油	赤みそ(大豆),豆乳,豚肉,白みそ(大豆),油揚げ	ごぼう,こんにゃく,しょうが,だいこん,とうみょう,にんじん	ぬちまーす,花かつお,料理酒	
	マーミナーイリチー	こめ油	無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,にら,にんじん,もやし	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 15.2 g	炭水化物 86.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 107.3 g		
9 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	コーン中華スープ	でん粉	たまご	コーン,にんじん,長ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
	レバニラ炒め	こめ油,サラダ油(大豆),でん粉,三温糖	豚レバー	しょうが,にら,にんじん,にんにく,もやし	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,料理酒	
	パンサンスー	ごま油		きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),りんご酢	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 18 g	炭水化物 91.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.1 g	炭水化物 112.6 g		
10 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー(豚・大豆)	キャベツ,セロリ,だいこん,にんじん,玉ねぎ	こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
	魚のトマトチーズ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	チーズ(乳),ホキ	トマト	こしょう,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 - 630 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 23.7 g	炭水化物 73.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 733 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 26.9 g	炭水化物 85.2 g		

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
11 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	のっぺい汁	でん粉,やまいも		きぬさや,こんにゃく,しいたけ,だいこん,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	すき焼き風煮	こめ油,三温糖	鶏肉,厚揚げ(大豆)	ごぼう,にんじん,にんにく,はくさい,ほうれん草,糸こんにゃく,長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒	
	野菜の塩昆布和え	ごま,三温糖	塩昆布(小麦・大豆),糸けずり	いんげん,にんじん,はくさい	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 15 g	炭水化物 94 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 115.6 g	
12 (金)	牛乳		牛乳			
	うっちゃんライス	こめ,マーガリン(乳・大豆・豚)			ぬちまーす	
	キーマカレー	サラダ油(大豆)	ニューソイミー(大豆),牛乳,大豆,豚レバー,豚肉	コーン,トマト缶,にんじん,にんにく	ウスターソース(りんご・大豆),カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉),カレー粉,こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,料理酒	
	ビーンズサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖	ミックスビーンズ	あお豆,キャベツ,きゅうり	ぬちまーす,りんご酢,レモン果汁	
	くだもの			グレープフルーツ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 717 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 29.5 g	炭水化物 86.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 868 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 33.8 g	炭水化物 109 g	
15 (月)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	あわ,こめ				
	白菜のスープ		かに風味かまぼこ	にんじん,はくさい	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
	肉豆腐	グラニュー糖	牛ロース,豆腐(大豆)	いんげんまめ,さやいんげん,にんじん,糸こんにゃく	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	くだもの			キウイフルーツ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 665 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 27.8 g	炭水化物 74.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 842 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 31.9 g	炭水化物 102.3 g	
16 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,セロリ,にんじん,玉ねぎ	こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす	
	手作りハンバーグ	パン粉(小麦・大豆),マーガリン(乳・大豆・豚),三温糖	たまご,牛ひき肉,豚肉	玉ねぎ	ウスターソース(りんご・大豆),ケチャップ,こしょう,デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆),ナツメグ,ぬちまーす,赤ワイン	
	マッシュポテト	じゃがいも	生クリーム(乳)	にんにく	こしょう,ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 599 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 81.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 759 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 110.6 g	
17 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	こめ				
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ(大豆),わかめ,白みそ(大豆)	長ねぎ,大根		
	魚のもみじ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ	にんじん,パセリ	こしょう,ぬちまーす	
	三色おひたし			しめじ,にんじん,ほうれん草	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
	くだもの			ぶどう		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 538 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 16.9 g	炭水化物 67 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 695 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 93.3 g		
18 (木)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	沖縄そば(小麦),三温糖	かまぼこ,豚骨,豚肉	しょうが,ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	フーチャンプルー	こめ油,麩(小麦)	たまご,ツナ	キャベツ,にら,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	黒糖くずもち	三温糖,でん粉,黒糖,きな粉(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 645 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 24.7 g	炭水化物 71.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 828 kcal	たんぱく質 38.7 g	脂質 29.4 g	炭水化物 96.2 g		

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
19 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	わかめスープ		ごま,わかめ,素干し,豆腐 (大豆)	かいわれだいこん		
	八宝菜	でん粉	イカ,うずら卵,豚肉	きくらげ,しいたけ,しょうが,たけのこ,にんじん,にんにく,はくさい	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ,木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚),料理酒	
	大学芋	ごま,黒糖,三温糖,水あめ,大豆油,さつまいも			しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 546 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 14 g	炭水化物 82 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 694 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 15.3 g	炭水化物 111 g		
22 (月)	牛乳		牛乳			
	ポロポロジュシー	こめ,サラダ油(大豆)	豚肉	だいこん,だいこん葉,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,料理酒	
	蒸し芋	さつまいも				
	パパヤーチャンプルー	こめ油,三温糖	ひにはち 脂身,ぶさ,生,糸けすり,豆腐(大豆)	にんじん,パパイヤ,もやし,小松菜	こしょう,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒	
	くだもの			バナナ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 13.4 g	炭水化物 93 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 672 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 14.8 g	炭水化物 109.6 g		
24 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	けんちん汁	さといも	油揚げ	こんにゃく,大根,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦)	
	鶏肉のから揚げ	サラダ油(大豆),でん粉,小麦粉	鶏肉	にんにく	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,料理酒	
	かぼちゃのそぼろきんちゃく		とりひき肉	かぼちゃ,玉ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.4 g	炭水化物 74.9 g	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 798 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 26.8 g	炭水化物 103.3 g		
25 (木)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
	ツナマヨ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	たまご,ツナ	きゅうり,コーン,パセリ	ぬちまーす	
	サラダ			キャベツ,きゅうり,にんじん	ぬちまーす	
	津堅にんじんポターージュ	こめ,マーガリン(乳・大豆・豚)	牛乳,生クリーム(乳)	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),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 - 681 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 30.5 g	炭水化物 76.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 786 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 34.8 g	炭水化物 88.5 g		
26 (金)	牛乳		牛乳			
	あわご飯	あわ,こめ				
	沖縄風みそ汁		赤みそ(大豆),豆腐(大豆),豚肉,白みそ(大豆)	こんにゃく,さんとうさい,葉,生,だいこん,もやし	花かつお,料理酒	
	スンシーイリチー	こんにゃく,サラダ油(大豆),三温糖	かまぼこ(大豆),豚肉	いんげん,しいたけ,しょうが,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,料理酒	
	黒糖アガラサー	三温糖,黒糖,強力粉	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		
29 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	もずくのすまし汁		もずく(エビ・カニ),豆腐(大豆)	たけのこ,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	さばのリンゴソースがけ	でん粉,大豆油	さば	しょうが,りんご	しょうゆ(小麦・大豆),酢(小麦)	
	いんげんのおかか和え		かつお 加工品 削り節	いんげん,にんじん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 81 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 813 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 110.8 g		
30 (火)	牛乳		牛乳			
	スパゲッティーナポリタン	オリーブ油,三温糖,パスタ麺	ウインナー(豚・大豆)	にんじん,にんにく,マッシュルーム,玉ねぎ	こしょう,ツママース,トマトピューレー,赤ワイン	
	スパニッシュオムレツ		たまご,豚ひき肉,チーズ	グリーンピース,にんじん	こしょう,ぬちまーす	
	ブロッコリーサラダ	オリーブ油		ブロッコリー,赤パプリカ,にんじん	こしょう,ぬちまーす	
	くだもの			バナナ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 671 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 23.7 g	炭水化物 84.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 781 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 27.1 g	炭水化物 99.5 g		