

5月給食だより



長かった休校があけ、学校が再開となりました。
 子ども達の様子はいかがでしょうか？
 給食センターでも、この日を待ち遠しく感じていました。
 今年度も一生懸命給食作りを行いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。
 長期の休みは、不規則な生活になりがちです。これから学校生活が始まりますので、
 朝食をしっかりと食べ、早寝、早起きを心がけましょう！



生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



早寝・早起きを心がけましょう！

※今月より、献立表のリニューアル点が2ヶ所(献立表の表示欄とアレルギー表示) あります。
 ご確認を宜しくお願ひします。

1 給食に使われる食品の体内での主な働きの表示欄が変わります。

献立名	黄(き)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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	

2 アレルギー表示について

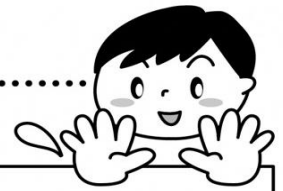
★詳細献立では、食品名の()内にアレルギーを記入しています。
 アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
 食品表示表の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
 5月の献立表より順次対応させていただきます。

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。
- ★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

給食の前には、必ず手を洗いましょう



上手な手洗い方法

1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる

2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う

3 水でしっかりと洗い流す

4 清潔なハンカチやタオルでふく

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる 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	その他調味料など	揚げ油
8日 (金) ゴーヤーの日献立	牛乳		牛乳			
	ハヤシライス	米 無圧パン麦 じゃがいも 三温糖 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	豚肉 豚レバー 白花豆ペースト	たまねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム にんにく	ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ ぬちまーす 赤ワイン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) チキンブイヨン(鶏)	
	ゴーヤーサラダ	マヨネーズ(たまご・大豆・りんご) 三温糖	ツナ	きゅうり ゴーヤー コーン にんじん	コーン(ト) レタ(ト) (たまご・大豆) こしょう ぬちまーす	
	ゆでたまご		たまご			
	一食当たりの栄養価	たんぱく質 29.8 g	エネルギー - 867 kcal	脂質 28.4 g	炭水化物 117.5 g	
11日 (月) 端午の節句献立(5日)	牛乳		牛乳			
	大豆入り炊き込みごはん	米 米油	ちきあげ(大豆) 大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	ごぼう にんじん しいたけ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお ポークブイヨン(豚)	
	若竹汁		魚そうめん 錦糸卵	えのきたけ 小松菜 たけのこ 玉ねぎ 人参	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ゆずの華 花かつお みりん 煮干しだし(さば)	
	さばの黒糖生姜焼き	はちみつ 黒糖	さば切り身	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦)	
	かしわもち	かしわもち				
一食当たりの栄養価	たんぱく質 34.8 g	エネルギー - 855 kcal	脂質 29.8 g	炭水化物 106.1 g		
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	揚げパン	給食パン(小麦・乳・大豆) はったい粉 三温糖 黒糖 大豆油(大豆)	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			揚げ油① ◎大豆
	豚肉と豆の煮込み	じゃがいも 三温糖 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	金時豆 脱脂粉乳 豚肉	セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト	ウスターソース(大豆・りんご) こしょう ケチャップ 赤ワイン ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) デジラリス(小麦・大豆・牛・ 豚・鶏・ゼラチン)	
	ごぼうとナッツのサラダ	マヨネーズ(たまご・大豆・りんご) アーモンド 三温糖 白ごま	ハム(豚・鶏・大豆)	きゅうり ごぼう にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) フレンチクリーミードレッシング 特濃酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	たんぱく質 28.8 g	エネルギー - 834 kcal	脂質 31 g	炭水化物 107.5 g		
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	豆腐の中華煮	ごま油(ごま) でん粉	うすら卵 ウィンナー(豚) 沖縄豆腐(大豆) 豚肉	こんにゃく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 パクチョイ にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) 木戸中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚) チキンブイヨン(鶏)	
	パンウースー	はるさめ ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	錦糸卵 ハム(豚・鶏・大豆)	きゅうり 人参 もやし シークワサー	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	さばのチョリム	ごま油(ごま) 三温糖	さば切り身	にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん コチジャン(大豆)	
一食当たりの栄養価	たんぱく質 32.1 g	エネルギー - 864 kcal	脂質 32.8 g	炭水化物 104.3 g		

	日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる 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	その他調味料など	揚げ油
14日 (木)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	かきたまみそ汁			たまご 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)	だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ	花かつお	
	ひじき炒め	三温糖 米油		ちきあげ(大豆) ひじき 大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	キャベツ こんにゃく にら 人参 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	鶏のゆずこしょう焼き			鶏肉		ぬちまーす ゆずの華 料理酒(小麦) ゆずこしょう	
	ミニトマト				ミニトマト		
	一食当たりの栄養価	たんぱく質 33.8 g	エネルギー 756 kcal	脂質 25.2 g	炭水化物 94 g		
沖縄本土復帰記念日 15日 (金)	牛乳			牛乳			
	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆) 三温糖 米油		かまぼこ(大豆) 豚肉	しょうが 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす みりん 料理酒(小麦) ポークフィヨン(豚)	
	タマナーチャンブルー	米油		ツナ 沖縄豆腐(大豆) 豚肉	キャベツ にら にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう シママース	揚げ油② ◎大豆 ◎小麦 ◎乳
	紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油(大豆)					
	くだもの				りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	たんぱく質 36.9 g	エネルギー 841 kcal	脂質 28.5 g	炭水化物 105.5 g		
18日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	大根のカレー煮	でん粉 米油		厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	小松菜 大根 玉ねぎ にんじん しいたけ にんにく	カレールー(小麦・大豆・牛・鶏) カレー粉 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん	
	おかか和え	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま		ちくわ 糸けすり	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	ししゃもみりん焼き	三温糖		ししゃも		みりん 料理酒(小麦)	
	一食当たりの栄養価	たんぱく質 30.1 g	エネルギー 752 kcal	脂質 21.3 g	炭水化物 105.6 g		
ぬちまーすい献立 19日 (火)	牛乳			牛乳			
	もずく丼	米 無圧パン麦 でん粉 三温糖 米油		もずく(えび・かに) 牛ひき肉 錦糸卵 豚ひき肉	こまつな たまねぎ にんじん にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん こしょう トウバンジャン ぬちまーす 花かつお	揚げ油③ ◎大豆 ◎小麦 ◎乳 ◎ごま
	うるまのまーさん汁			赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお	
	カミカミかまぼこ	でん粉 大豆油(大豆)		いか すり身(大豆) ひじき	ごぼう にんじん 青豆(大豆)		
	一食当たりの栄養価	たんぱく質 33 g	エネルギー 743 kcal	脂質 18.8 g	炭水化物 107.1 g		
20日 (水)	牛乳			牛乳			
	ツナライス	米 米油		ツナ ゆで大豆 ベーコン(豚)	コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンフィヨン(鶏)	
	ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも 三温糖 米油		鶏肉 白いんげん豆 ベーコン(豚)	キャベツ セロリー 人参 たまねぎ トマト	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ケチャップ ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)	
	チーズハンバーグ			チーズハンバーグ(小麦・乳・大豆・鶏・豚・牛)			
	くだもの				ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	たんぱく質 28.5 g	エネルギー 756 kcal	脂質 23.4 g	炭水化物 104.6 g		
21日 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	肉団子スープ	ごま油(ごま)		ミートボール(小麦・牛・ 豚・鶏・大豆) 錦糸卵	きくらげ たまねぎ 人参 白菜 長ねぎ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)	
	中華和え	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま		鶏ささみ 海藻ミックス	こまつな だいこん にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	豆腐のチリソースかけ	でん粉 三温糖		厚揚げ(大豆)	長ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ケチャップ チリソース(小麦・ 大豆・ごま・豚・りんご・セリ)	
	くだもの				ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価	たんぱく質 29.4 g	エネルギー 750 kcal	脂質 22.1 g	炭水化物 106.1 g			

	日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる 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	その他調味料など	揚げ油	
与勝第二中学校 欠食	22日 (金)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 無圧パン麦					
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 米油	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 しいたけ 糸こんにゃく いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお みりん 料理酒(小麦)		
		ごまじゃこ和え	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	しらす干し(えび・かに) 糸けずり	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)		
		にらたまご		にらたまご(卵)				
		くだもの			グレープフルーツ(予定)			
		一食当たりの栄養価	たんぱく質 26.6 g	エネルギー - 739 kcal	脂質 14.9 g	炭水化物 122.8 g		
与勝第二中学校 欠食	25日 (月)	牛乳		牛乳				
		黒糖パン	給食パン(小麦・乳・大豆)					
		白花豆ポタージュ	じゃがいも 押麦 米油 小麦粉 無塩バター(乳)	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 白花豆 ^h -スト ベーコン(豚)	セロリー 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)		
		彩り野菜のサラダ	オリーブ油 三温糖		きゅうり コーン 大根 赤パプリカ ブロッコリー シークワサー	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)		
		魚の人参ソース焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご)	ホキ切り身 シュレッドチーズ(乳)	裏ごしにんじん にんにく パセリ	こしょう ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	たんぱく質 34.2 g	エネルギー - 755 kcal	脂質 28 g	炭水化物 88.8 g				
与勝第二中学校 欠食	26日 (火)	牛乳		牛乳				
		パイヤ入りジュシー	米 米油	ちきあげ(大豆) 大豆 ポーク(豚・鶏) 豚肉 油揚げ(大豆)	からしな しょうが にんじん パパイア しいたけ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 料理酒(小麦) みりん ポークブイヨン(豚)		
		じゃが芋とわかめのみそ汁	じゃがいも	わかめ 赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	チンゲン菜 にんじん	花かつお		
		いかの塩こうじ焼き	塩こうじ	いか切り身				
		くだもの			ぶどう(予定)			
		一食当たりの栄養価	たんぱく質 33.4 g	エネルギー - 688 kcal	脂質 18.6 g	炭水化物 94 g		
与勝第二中学校 欠食	27日 (水)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 無圧パン麦					
		高野豆腐コーンスープ	ごま油(ごま) でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 高野豆腐(大豆)	えのきたけ コーン 玉ねぎ 人参 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお チキンブイヨン(鶏)		
		ホイコーロー	ごま油(ごま) でん粉 三温糖	赤みそ(大豆) 豚肉	きくらげ キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ たけのこ にら ピーマン にんにく	オイスターソース(大豆) 甜面醬(小麦・大豆・ごま) トウバンジャン		
		枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい(小麦・卵・乳・大豆・豚・鶏)					
一食当たりの栄養価	たんぱく質 28.7 g	エネルギー - 734 kcal	脂質 18.6 g	炭水化物 110.2 g				
与勝第二中学校 欠食	28日 (木)	牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	米 もちきび					
		芋もち入りみそ汁	じゃがいも 芋もち(乳)	鶏肉 赤みそ(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	かぼちゃ こんにゃく しょうが 大根 人参 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお		
		筑前煮	三温糖 米油	ちくわ 鶏肉	ごぼう 人参 たけのこ しいたけ れんこん いんげん	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお 料理酒(小麦)		
		ちりめんふりかけ	黒ごま 三温糖 白ごま	チリメン(えび・かに) 糸けずり 青のり粉	ゆかり粉	しょうゆ(小麦・大豆) みりん		
		くだもの			りんご(予定)			
一食当たりの栄養価	たんぱく質 29.8 g	エネルギー - 722 kcal	脂質 14.1 g	炭水化物 116.3 g				
与勝第二中学校 欠食	29日 (金)	牛乳		牛乳				
		スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ トマト 人参 マッシュルーム にんにく ピーマン	ウスターソース(大豆・りんご) 赤りん ごしょう かつお ぬちまーす デシラーソース(小麦・大豆・牛・ 豚・鶏・ゼラチン)		
		鉄分サラダ	オリーブ油 三温糖 白ごま	ツナ ひじき	きゅうり コーン 大根 人参 もやし ハンダマ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす マスタード		
		グラタン	グラタン(小麦・乳・えび・大豆)					
		くだもの			ネーブル(予定)			
一食当たりの栄養価	たんぱく質 25 g	エネルギー - 651 kcal	脂質 20.4 g	炭水化物 90.5 g				