

# 給食 だより

# 6月

暑い日が続く、本格的な夏の訪れが近づいてくるのを感じる季節になりました。特に沖縄は、高温多湿になりますので、食品の衛生には十分に気をつけましょう。また、食べ物だけでなく、体も疲れを感じやすくなります。こまめな水分補給やバランスのとれた食事をし、体調を管理しましょう。



給食でも、6月4日(月)~8日(金)は、『歯と口の健康週間』として、カミカミ献立がです！歯のマーク の献立は、よく噛んで食べましょう!!

- ◎4日→4日の献立は、すべてカミカミ献立です。
- ◎5日→ささみとナツツのサラダ
- ◎6日→さばの山椒焼き
- ◎7日→きゃべつの中巻炒め・卑弥呼スナック
- ◎8日→いり鶏・まぐろの竜田揚げ

## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

### 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて  
食べる



かたい物を  
よくかんで食べる

目安は  
一口30回!



骨や歯のもとになる  
カルシウムをとる



好き嫌いせずに  
バランスよく食べる



食べたらしつかり  
歯をみがく



## 「食育」は生きる上での基本です!

6月  
は「食育月間」

<p>★ <b>食事の重要性</b></p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>★ <b>心身の健康</b></p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p> <p>栄養</p>	<p>★ <b>食品を選択する能力</b></p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p>
<p>★ <b>感謝の心</b></p> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p>	<p>★ <b>社会性</b></p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<p>★ <b>食文化</b></p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p>

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	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	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、かへ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



うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883



日	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
4 (月)	牛乳	牛乳			
	五穀ごはん		米 五穀米		
	根菜汁	豚肉 油揚げ(大豆) 昆布 白みそ(大豆)	里芋	大根 人参 長ねぎ 生姜 しめじ ごぼう	花かつお ぬちまーす 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	鶏の照り焼き	鶏肉	三温糖 はちみつ		濃口しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん おろしにんにく おろし生姜
	セーイカのごま和え	セーイカ ツナフレーク	黒すりごま 白すりごま ごま油 三温糖	小松菜 人参 もやし	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 744 Kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 25 g	炭水化物 97.9 g
5 (火)	牛乳	牛乳			
	コッパン		コッパン(小麦・乳・大豆)		
	豚肉と豆の煮込み	豚肉 金時豆 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆) 三温糖	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマト缶	赤ワイン ケチャップ こしょう デミグラス(小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆) かつお(大豆・りんご) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)
	ささみとナッツ のサラダ	鶏ささみチャンク	細切りアーモンド 三温糖	きゅうり キャベツ 人参	カレー粉 ぬちまーす ホールロッド(たまご・大豆)
	くだもの			黄桃缶(予定)	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 736 Kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 106.8 g
6 (水)	牛乳	牛乳			
	梅肉入り炊き込みごはん	豚肉 油揚げ(大豆)	米 押麦 米油	干しいたけ 人参 ごぼう からし菜 梅肉(りんご)	うすくち醤油(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす 花かつお カリカリ梅 ホーワ(豚)
	アーサ入りかき玉汁	鶏肉 たまご 絹ごし豆腐(大豆) アーサ(えび・かに)	かたくり粉	人参 えのき	花かつお チキンブイヨン(鶏) うすくち醤油(小麦・大豆) ぬちまーす
	さばの山椒焼き	さば	三温糖		濃口しょうゆ(小麦・大豆) 山椒粉 本みりん ぬちまーす
	くだもの			ネーブル(予定)	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 821 Kcal	たんぱく質 36 g	脂質 29.7 g	炭水化物 102.4 g
7 (木)	牛乳	牛乳			
	みそラーメン	豚ひき肉 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	中華めん(小麦・大豆) ごま油 米油	人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく コーン	料理酒 ホーワ(豚) 花かつお ぬちまーす ミツカン酢(小麦) 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	キャベツの中華炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	ごま油	キャベツ 人参 なら たけのこ	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん おろしにんにく おろし生姜 ぬちまーす
	卑弥呼(ひみこ) スナック	ゆで大豆 昆布 しらす(えび・かに)	さつま芋 白ごま 大豆油 三温糖		シママース
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 772 Kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 29.6 g	炭水化物 88.9 g
8 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 無圧パン麦		
	かぼちゃ入りみそ汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋	かぼちゃ 人参 小松菜	花かつお 本みりん 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	いり鶏	鶏肉 昆布	三温糖 米油	生姜 大根 人参 いんげん レンコン ごぼう こんにゃく 干しいたけ	料理酒 濃口しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお
	まぐろの竜田揚げ	まぐろ	三温糖 かたくり粉 小麦粉 大豆油		ぬちまーす こしょう 本みりん おろしにんにく おろし生姜 濃口しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 753 Kcal	たんぱく質 36 g	脂質 17.5 g	炭水化物 112.9 g
11 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 無圧パン麦		
	麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏) 牛ひき肉	三温糖 かたくり粉 米油 ごま油	人参 玉ねぎ なら 生姜 干しいたけ	料理酒 おろしにんにく ケチャップ 濃口しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 チキンブイヨン(鶏) オイスターソース
	ナムル		白ごま ごま油 三温糖	人参 もやし 小松菜	特濃酢(小麦) ぬちまーす 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	くだもの			ネーブル(予定)	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 784 Kcal	たんぱく質 31 g	脂質 25.2 g	炭水化物 108.3 g



	日	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		
与 勝 中 残 量 調 査	12 (火)	牛乳	牛乳					
		なすとトマトの スパゲティ	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	なす 人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト缶	赤ワイン ケチャップ こしょう トマトペースト おろしにんにく デシラソース(小麦・乳・牛・鶏・ 豚・大豆) ガーリック(大豆・りんご)		
		Caオムレツ	カルシウムオムレツ(たまご・小麦・大豆・鶏・豚・セリ)					
		スイートポテトサラダ	ベーコン(豚・大豆) ヨーグルト(乳)	さつまいも はちみつ マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	人参 きゅうり レーズン	フレンチドレッシング ぬちまーす		
		くだもの	グレープフルーツ(予定)					
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	729 Kcal	たんぱく質	24.8 g	脂質	27 g
	13 (水)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 無圧パン麦				
		ごま肉じゃが	豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃが芋 三温糖 米油 白すりごま	人参 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく 干しいたけ	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす 花かつお		
		ホキのねぎだれ焼き	ホキ	ごま油	青ねぎ	ぬちまーす こしょう 料理酒 おろしにんにく おろし生姜 濃口しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん		
		大根のはちみつ レモン漬け		三温糖 はちみつ	大根 レモン	レモン果汁 特濃酢(小麦) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	755 Kcal	たんぱく質	30.7 g	脂質	15.4 g
	14 (木)	牛乳	牛乳					
		コッパン		コッパン(小麦・乳・大豆)				
		豆乳チャウダー	豆乳(大豆) あさり 鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ パセリ	白ワイン おろしにんにく こしょう シママース チキンブイオン(鶏)		
		野菜ときのこのソテー	ベーコン(豚・大豆)	米油 無塩バター(乳)	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ	うすくち醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす		
		豆あじのカレーフライ	豆あじ	小麦粉 かたくり粉 大豆油		ぬちまーす こしょう カレー粉		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	757 Kcal	たんぱく質	34.3 g	脂質	29.3 g
	15 (金)	牛乳	牛乳					
		クープジュシー	細切昆布 豚肉 豚バラ肉 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	米 押麦 白ごま 米油	人参 ごぼう 青ねぎ 干しいたけ	本みりん 花かつお ぬちまーす ポークブイオン(豚) 料理酒 うすくち醤油(小麦・大豆)		
		うちなーみそ汁	豆腐(大豆) 豚バラ肉 たまご ポーク(豚) 赤みそ(大豆) 豚肉		人参 玉ねぎ 大根 小松菜	本みりん 花かつお		
		ミヌダル	豚肉	三温糖 黒ねりごま 黒すりごま		濃口しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす		
		あまがし	金時豆 緑豆	三温糖 黒糖 押麦				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	896 Kcal	たんぱく質	36.2 g	脂質	36.5 g
	18 (月)	牛乳	牛乳					
		煮込みうどん	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 三温糖 米油	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜 長ねぎ 干しいたけ	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 花かつお		
		島野菜のかき揚げ	アサ(えび・か) たまご チキアギ(大豆)	紅芋 小麦粉 大豆油	四角豆 人参	ぬちまーす		
		青菜のしそ和え	細切わかめ ツナフレーク	三温糖 白ごま	小松菜 人参 もやし	濃口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) 青じそドレッシング(小麦・大豆・ 鶏・豚・セリ)		
		アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(ごま)					
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	521 Kcal	たんぱく質	25.4 g	脂質	19.9 g
ぬ ち ま ー す い 献 立	19 (火)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 無圧パン麦				
		うるまのまーさん汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		うるま市産野菜	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお		
		いかのぬちまーす焼き	いか			ぬちまーす		
		ゴーヤーチャンプルー	豆腐(大豆) 豚肉 たまご ポーク(豚) 糸けすり	米油	ゴーヤー もやし 人参	濃口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	692 Kcal	たんぱく質	34.5 g	脂質	18.1 g
	20 (水)	牛乳	牛乳					
		ジャーマンピラフ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) チーズ(乳)	米 じゃが芋 大豆油 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ 青豆(大豆) コーン	白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす チキンブイオン(鶏) うすくち醤油(小麦・大豆)		
		イタリアンスープ	ベーコン(豚・大豆)	カットスパゲティ(小麦)	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ トマト缶 パセリ	おろしにんにく ぬちまーす チキンブイオン(鶏) こしょう		
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏・豚)					
		くだもの	ネーブル(予定)					
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	759 Kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	25.9 g

日	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	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン類	その他調味料等	その他調味料等	
21 (木)	牛乳	牛乳							
	麦ごはん			米 無圧パン麦					
	野菜とこんにゃくの 甘辛煮	豚肉 昆布 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)		三温糖 白ごま ごま油		ごぼう こんにゃく 人参 大根 生姜 レンコン いんげん		濃口しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん 七味唐辛子(ごま) 花かつお	
	アーサ入り卵焼き	豆腐(大豆) たまご アーサ(えび・かに) ツナフレーク		米油		人参 小松菜		うすくち醤油(小麦・大豆) 本みりん	
	ミニトマト					ミニトマト			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	702 Kcal	たんぱく質	26.9 g	脂質	17.7 g	炭水化物	108.8 g
慰 霊 の 日 献 立  22 (金)	牛乳	牛乳							
	カンダバージュージー	ツナフレーク 豚肉		米 押麦 米油		カンダバー 人参 玉ねぎ		うすくち醤油(小麦・大豆) 花かつお 濃口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	ヌンクックア	豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)		三温糖 米油		大根 人参 からし菜		本みりん 濃口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	ふかし芋 くだもの			さつま芋		ネーブル(予定)			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	583 Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	13.1 g	炭水化物	95.7 g
	25 (月)	牛乳	牛乳						
もちきびごはん				米 もちきび					
じゃが芋とわかめの みそ汁		豚肉 わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		じゃが芋		人参 チンゲン菜		花かつお	
白身魚フライ		白身魚フライ(小麦・大豆) 大豆油							
きゃべつのそぼろ炒め		豚ひき肉 豆腐(大豆)		三温糖 ごま油 米油		キャベツ 人参 にら 生姜		濃口しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	760 Kcal	たんぱく質	31.3 g	脂質	21.8 g	炭水化物	109.7 g
26 (火)	牛乳	牛乳							
	キムチごはん	豚肉 ベーコン(豚・大豆)		米 押麦 米油 ごま油		玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜キムチ(小麦・りんご・ 大豆・さば)		ギムチの素(いか・りんご) 花かつお ポークブイヨン(豚) ぬちまーす うすくち醤油(小麦・大豆)	
	ゆし豆腐の中華スープ	鶏肉 ゆし豆腐(大豆)		かたくり粉 ごま油		玉ねぎ 人参 長ねぎ コーン 干しいたけ きくらげ		料理酒 花かつお ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう 濃口しょうゆ(小麦・大豆)	
	枝豆しゅうまい くだもの	枝豆しゅうまい(大豆・豚・鶏・小麦・たまご・乳)				ネーブル(予定)			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	715 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	19.2 g	炭水化物	108.8 g
	27 (水)	牛乳	牛乳						
胚芽パン				胚芽パン(小麦・乳・大豆)					
キャロットスープ		鶏肉 白花豆ペースト 生クリーム(乳)		じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)		人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム 真ごし人参		ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) うすくち醤油(小麦・大豆)	
ホキのりんごソースかけ		ホキ		三温糖 はちみつ かたくり粉		りんご缶		ぬちまーす こしょう レモン果汁 りんご酢(小麦)	
パパイアサラダ				三温糖 白ごま		パパイア きゅうり 人参 パイン缶		シーザードレッシング (たまご・乳・大豆・りんご) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚・りんご) こしょう ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	768 Kcal	たんぱく質	33.3 g	脂質	27.3 g	炭水化物	97.3 g
28 (木)	牛乳	牛乳							
	鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)		米 押麦 米油 白ごま		ごぼう 人参 生姜 青豆(大豆)		花かつお チキンブイヨン(鶏) うすくち醤油(小麦・大豆) 濃口しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす	
	大根ともすくの汁	豚肉 もすく(えび・かに)				人参 大根 長ねぎ 生姜 干しいたけ		ぬちまーす 煮干だし(さば) 濃口しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお うすくち醤油(小麦・大豆)	
	厚揚げの野菜あんかけ くだもの	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉		三温糖 かたくり粉 米油		しめじ 玉ねぎ 人参		花かつお 本みりん 料理酒 濃口しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	780 Kcal	たんぱく質	36.3 g	脂質	25 g	炭水化物	102.5 g
	29 (金)	牛乳	牛乳						
麦ごはん				米 無圧パン麦					
冬瓜の黒糖みそ煮		豚肉 豚バラ肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		粉黒糖 米油 かたくり粉		冬瓜 人参 チンゲン菜 生姜 こんにゃく		花かつお 本みりん ぬちまーす 濃口しょうゆ(小麦・大豆)	
ひじきと野菜の豆腐焼き		ひじきと野菜の豆腐焼き(たまご・小麦・大豆)							
ゆかり和え		糸けずり		三温糖		大根 きゅうり		ゆかり粉 特濃酢(小麦)	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	742 Kcal	たんぱく質	26.3 g	脂質	24.5 g	炭水化物	104.1 g