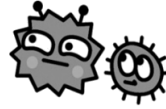




# 6月給食だより



## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



新学期が始まり、一週間が過ぎました。みなさん元気に過ごしていますか？  
 食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。  
 いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。  
 せっけんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



## 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前

外から帰った時

料理をする前

トイレの後

掃除の後

動物を触った時



..... 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のでアレルギーを表示しています。

- ★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。
- ★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。

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

1食当たりの栄養価 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
1日 (月)	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(大豆)
	豚肉と豆の煮込み	じゃがいも 三温糖 米油 無塩バター(乳) 小麦粉	金時豆 脱脂粉乳 豚肉	セロリー 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト	ウスターソース(大豆・りんご) こしょう カツパ ぬちまーす 赤ワイン チキンフイヨン(鶏) デミグラス(小麦・大豆・牛・鶏 豚・ゼラチン)	
	ごぼうとナッツのサラダ	苜蓿(卵・大豆・りんご) アーモンド 三温糖 白ごま 白すりごま ルンギア-ミド レタツグ	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) 特濃酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		たんぱく質 28.8 g	I補給 - 834 kcal	脂質 31 g	炭水化物 107.5 g	
2日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	魚汁		沖縄豆腐(大豆) 赤魚 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	だいこん にんじん にんにく 長ねぎ	ぬちまーす 花かつお 料理酒(小麦)	
	ふーいりちー	湿麩(小麦) 米油	たまご ウインナー(豚) 豚肉	キャベツ たまねぎ いら にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう シママース ぬちまーす	
	もすくの佃煮	三温糖 水あめ	もすく(えび・かに) 糸けすり	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	くだもの			ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価		たんぱく質 32 g	I補給 - 739 kcal	脂質 17.5 g	炭水化物 109.2 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
3日 (水)	牛乳			牛乳			
	ぬちまーラーメン	中華めん(小麦・大豆)		わかめ なたと(大豆) ハム(豚・大豆・鶏)	きくらげ コーン もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお おろしにんにく ぬちまーす ポークフィヨン(豚) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏)	
	にんにくの芽炒め	ごま油(ごま) 米油		厚揚げ(大豆) 豚肉	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにくの芽	オイスターソース(大豆) おろしにんにく 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
	紅芋蒸しケーキ	紅芋 グラニュー糖 三温糖 小麦粉		たまご 牛乳 生クリーム(乳)		ぬちまーす ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価	たんぱく質 31.1 g	I補給 - 740 kcal	脂質 20.9 g	炭水化物 102.8 g		
4日 (木)	牛乳			牛乳			
	五穀ごはん	米 五穀米					
	根菜のみそ煮	ごま油(ごま) 三温糖 白すりごま 里芋		赤みそ(大豆) 豚肉	ごぼう こんにゃく 生姜 大根 にんじん れんこん いんげん	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) みりん 七味唐辛子(ごま)	
	セイイカのごま和え	ごま油(ごま) 三温糖 黒すりごま 白すりごま		セイイカ ツナ	ごまつな 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)	
	ちくわの磯辺焼き	マヨネーズ(たまご・ 大豆・りんご)		ちくわ 糸けすり 青のり 粉		みりん	
一食当たりの栄養価	たんぱく質 26.7 g	I補給 - 732 kcal	脂質 23.1 g	炭水化物 100.8 g			
5日 (金)	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 たまねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう おろしにんにく 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 玉ねぎ トマト にんじん	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・牛・豚・鶏)					
	くだもの				りんご(予定)		
一食当たりの栄養価	たんぱく質 28.5 g	I補給 - 756 kcal	脂質 23.4 g	炭水化物 104.6 g			
8日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ベン麦					
	煮つけ	三温糖 米油		鶏肉 結び昆布 がんもどき(大豆)	ごぼう こんにゃく 大根 にんじん いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす 料理酒(小麦) みりん	
	しらす卵焼き	米油		しらす(えび・かに) たまご 沖縄豆腐(大豆) アーサ(えび・かに)	ごまつな にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	くだもの				ネーブル(予定)		
胚芽ふりかけ					胚芽ふりかけ(小麦・大豆・ごま)		
一食当たりの栄養価	たんぱく質 30.6 g	I補給 - 747 kcal	脂質 19.2 g	炭水化物 114.6 g			
9日 (火)	牛乳			牛乳			
	ビビンバ丼	米 無圧ベン麦 白ごま ごま油(ごま) 三温糖		牛肉 錦糸卵 豚肉	ごまつな にんじん もやし ぜんまい	しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 おろしにんにく おろし生姜 みりん テンメンジャン(小麦・ ごま・大豆) 料理酒(小麦)	
	あさりの中華スープ	でん粉		たまご 鶏肉 あさり 絹ごし豆腐(大豆)	えのきたけ 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 チキンフィヨン(鶏)	
	枝豆				枝豆(大豆)	シママース	
	青うめゼリー	青うめゼリー					
一食当たりの栄養価	たんぱく質 37 g	I補給 - 779 kcal	脂質 18.3 g	炭水化物 112.7 g			
10日 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ベン麦					
	じゃこ団子のすまし汁			じゃこ団子(小麦・豚・ 大豆) わかめ	しょうが 大根 たけのこ にんじん しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす 煮干しだし(さば) みりん 料理酒(小麦)	
	豆腐のみそ炒め	でん粉 米油		沖縄豆腐(大豆) 牛ひき肉 赤みそ(大豆) 豚ひき肉	ごまつな たまねぎ にんじん	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)	
	ごぼうチップス	でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油(大豆)			ごぼう	シママース	
くだもの				りんご(予定)			
一食当たりの栄養価	たんぱく質 30.3 g	I補給 - 857 kcal	脂質 21.1 g	炭水化物 135.5 g			

揚げ油②  
◎小麦  
◎乳  
◎大豆

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・無機質	その他調味料など	揚げ油
11日 (木)	牛乳		牛乳			
	チキンカレーライス	米 無圧パン麦 じゃがいも 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト	かぼちゃ セロリ 人参 たまねぎ ピーマン	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	ピクルス風サラダ	グラニュー糖		きゅうり 大根 にんじん 赤パプリカ	シママース 黒こしょう りんご酢(りんご) たかの爪	
	ゆでたまご		たまご			
	一食当たりの栄養価	たんぱく質 30.1 g	I補給* - 847 kcal	脂質 24.7 g	炭水化物 120.7 g	
12日 (金)	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)	大根 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 ゆで大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	キャベツ こんにゃく にら にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす みりん	
	さばの黒糖生姜焼き	はちみつ 黒糖	さば		おろし生姜 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	ミニトマト			ミニトマト(予定)		
一食当たりの栄養価	たんぱく質 34 g	I補給* - 818 kcal	脂質 29 g	炭水化物 100.2 g		
15日 (月)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ジェノバシチュー	じゃがいも 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン(豚)	コーン セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー マッシュルーム	こしょう ジェノバペースト(乳) ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏)	
	鶏肉のペッパー焼き		鶏肉		おろしにんにく ぬちまーす 黒こしょう	
	フルーツヨーグルト (いちごソース)		ヨーグルト(乳)	みかん缶 パイン缶 パナナ 黄桃缶(もも) アロエ	いちごソース	
	一食当たりの栄養価	たんぱく質 33.4 g	I補給* - 931 kcal	脂質 35.4 g	炭水化物 115.5 g	
16日 (火)	牛乳		牛乳			
	大豆入り炊き込みごはん	米 米油	ちきあげ(大豆) ゆで大豆 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)	
	野菜のごまみそ汁	白すりごま	赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)	キャベツ こまつな にんじん もやし	花かつお	
	さばの山椒焼き	三温糖	さば		しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす さんしょう粉	
	くだもの			ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価	たんぱく質 34.6 g	I補給* - 826 kcal	脂質 31.8 g	炭水化物 95.2 g		
17日 (水)	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)	肉団子(小麦・牛・豚・鶏・ 大豆) 錦糸卵	きくらげ たまねぎ 白菜 にんじん 長ねぎ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(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	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん かつお チリソース(小麦・豚・ 大豆・セリフ・ごま・りんご)	
	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	I補給* - 750 kcal	脂質 22.1 g	炭水化物 106.1 g		
18日 (木)	牛乳		牛乳			
	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 無塩バター(乳)	豚肉 ベーコン(豚)	しめじ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) 白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	コブサラダ	コブサラダドレッシング (卵・乳・大豆) 三温糖	ヨーグルト(乳) ハム(豚・鶏・大豆)	かぼちゃ きゅうり コーン 赤パプリカ ブロッコリー	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす レモン果汁	
	豆とポテトのカップ焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご) じゃが芋	チーズ(乳) ゆで大豆		ホワイトソース(小麦・乳・大豆) パセリ	
	ブルーン			ブルーン		
一食当たりの栄養価	たんぱく質 25.9 g	I補給* - 704 kcal	脂質 25.8 g	炭水化物 91.5 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
ぬちまーす 献立	19日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		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	
		タマナーチャンプルー	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③ ◎小麦 ◎乳 ◎大豆
		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 36.2 g	I補給 - 732 kcal	脂質 19 g	炭水化物 100.8 g	
慰霊の日 献立	22日 (月)	牛乳		牛乳			
		カンダバージュージー	米 米油	ツナ 豚肉	カンダバー たまねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンピジョン(鶏)	
		ヌンクウグア	三温糖 米油	ちきあげ(大豆) 豚肉 厚揚げ(大豆)	からしな 大根 にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		ふかし芋	さつまいも				
		くだもの			バナナ(予定)		
		一食当たりの栄養価	たんぱく質 21.8 g	I補給 - 685 kcal	脂質 13.3 g	炭水化物 121.1 g	
旧五月五日	24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 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 バクチョイ	おろしにんにく 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん チキンピジョン(鶏) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏)	
		バンウースー	はるさめ ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	ハム(豚・鶏・大豆)	きゅうり 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) シークワサー果汁	
		さばのチョリム	ごま油(ごま) 三温糖	さば		おろしにんにく コチジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	たんぱく質 31.9 g	I補給 - 860 kcal	脂質 32.6 g	炭水化物 104.1 g	
旧五月五日	25日 (木)	牛乳		牛乳			
		梅肉入り炊き込みごはん	米 米油	豚肉 油揚げ(大豆)	からしな ごぼう にんじん しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん 料理酒(小麦) ポークピジョン(豚) カリカリ梅 梅肉(大豆・りんご)	
		冬瓜のすまし汁		豚肉 白かまぼこ(大豆)	しょうが にんじん 椎茸 青ねぎ 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)	
		たまごと豆腐のしんじょ	たまごと豆腐のしんじょ(卵・小麦・えび・かに・大豆・(魚介類))				
		あまがし	あまがし				
		一食当たりの栄養価	たんぱく質 30.9 g	I補給 - 730 kcal	脂質 19.4 g	炭水化物 111.1 g	
旧五月五日	26日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッパパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
		かぼちゃと麦のホターズ	じゃがいも 小麦粉 米油 無圧パン麦 無塩バター(乳)	ベーコン(豚) 鶏肉 牛乳 白花豆ペースト 脱脂粉乳	かぼちゃ セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ	こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンピジョン(鶏)	
		野菜ときのこのソテー	米油 無塩バター(乳)	ベーコン(豚)	キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん ブロccoli	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		スティックドック	スティックドック(小麦・大豆・牛・豚・鶏)				
		一食当たりの栄養価	たんぱく質 31.5 g	I補給 - 756 kcal	脂質 28.2 g	炭水化物 91.4 g	
旧五月五日	29日 (月)	牛乳		牛乳			
		オムライス	米 米油	オムライスシート(卵・大豆) ゆで大豆 鶏肉	たまねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ケチャップ ぬちまーす 白ワイン チキンピジョン(鶏) パプリカ粉	
		ジュリエンヌスープ		鶏肉 ベーコン(豚)	キャベツ セロリ 大根 たまねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンピジョン(鶏)	
		ゴーヤーサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖 コーンドレッシング(卵・大豆)	ツナ	きゅうり ゴーヤー コーン にんじん		
		一食当たりの栄養価	たんぱく質 25.1 g	I補給 - 701 kcal	脂質 25.2 g	炭水化物 89 g	
		旧五月五日	30日 (火)	牛乳		牛乳	
麦ごはん	米 無圧パン麦						
鶏肉と冬瓜の汁				鶏肉 結び昆布	しょうが にんじん 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん 煮干しだし(さば)	揚げ油④ ◎小麦 ◎乳 ◎大豆
おからいりちー	米油			おから(大豆) ひじき ツナ ちきあげ(大豆) 豚肉	キャベツ にら にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす	
小さいわしのから揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油(大豆)			小さいわし		こしょう ぬちまーす	◎いか
一食当たりの栄養価	たんぱく質 33.7 g			I補給 - 751 kcal	脂質 21.6 g	炭水化物 102.9 g	