



6月 給食だより



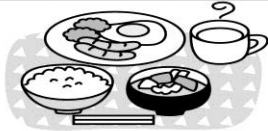
まい とし がつ しょくいく げつ かん まい つき にち しょくいく ひ
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」 



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「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



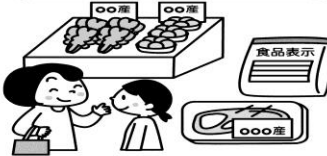
家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意欲して食品を選ぶ



親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



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		
中 体 連 応 援 献 立	1 (木)	牛乳	牛乳					
		勝つ!カツカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー とんかつ (豚・小麦)	米 ジャが芋 小麦粉 マーガリン (乳・豚・大豆) 米油 大豆油	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ かぼちゃ グリーンピース	おろしにんにく カレー粉 カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) ポークフィヨン (豚) ぬちまーす		
		ゆかり和え	糸けすり	三温糖	きゅうり 大根	ゆかり粉 特濃酢 (小麦)		
		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	880 Kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	32.6 g
 5 (月)	5 (月)	牛乳	牛乳					
		わかめごはん		わかめごはん				
		肉汁	豚肉 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	じゃが芋	大根 人参 小松菜 生姜	本みりん 花かつお しょうゆ (小麦・大豆)		
		きんぴらごぼう	牛肉 チキアギ (大豆)	三温糖 黒ごま 米油 ごま油	ごぼう こんにゃく 人参 にら 生姜 きくらげ	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお		
		カエリのみつがらめ	カエリ	アーモンド 水あめ 三温糖		しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん		
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	702 Kcal	たんぱく質	27.5 g	脂質	18.9 g	炭水化物	105.5 g
6 (火)	6 (火)	牛乳	牛乳					
		生姜ごはん	鶏肉 油揚げ (大豆)	米 押し麦 米油 白ごま	ごぼう 人参 生姜 青豆 (大豆)	花かつお チキンフィヨン (鶏) しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす		
		もずくのすまし汁	もずく (えび・かに) 絹ごし豆腐 (大豆) 鶏肉 錦糸たまご		人参 生姜 ねぎ	花かつお チキンフィヨン (鶏) しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす		
		おから茶巾	おから茶巾 (たまご・大豆・小麦・山芋)					
		くだもの			天尊オレンジ (予定)			
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	744 Kcal	たんぱく質	30.1 g	脂質	24.7 g	炭水化物	100.3 g
7 (水)	7 (水)	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) ごま油 米油	人参 もやし 長ねぎ きくらげ コーン	料理酒 おろしにんにく 花かつお おろし生姜 ポークフィヨン (豚) しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢 (小麦)		
		にんにくの芽炒め	豚肉 厚揚げ (大豆)	ごま油 米油	にんにくの芽 人参 玉ねぎ 生姜	おろしにんにく 料理酒 しょうゆ (小麦・大豆) オイスターソース		
		紅芋だんご		紅芋だんご (ごま) 大豆油				
		くだもの						
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	750 Kcal	たんぱく質	29.8 g	脂質	29.7 g	炭水化物	90.9 g
8 (木)	8 (木)	牛乳	牛乳					
		仲良しパン		仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
		トマトのクリームスープ	鶏肉 ベーコン (豚・大豆) 脱脂粉乳 牛乳 白花豆ペースト	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム	白ワイン トマトペースト こしょう ぬちまーす チキンフィヨン (鶏)		
		魚のりんごソースかけ	サケ	三温糖 はちみつ	りんごダイス	ぬちまーす こしょう りんご酢 (りんご・小麦) りんごピューレ 特濃酢 (小麦) レモン果汁 しょうゆ (小麦・大豆)		
		根菜サラダ	ツナフレーク	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご) 白ごま 三温糖	ごぼう レンコン 人参 きゅうり コーン	フレンチドレッシング マスタード しょうゆ (小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	808 Kcal	たんぱく質	34.6 g	脂質	32.9 g	炭水化物	93.4 g
9 (金)	9 (金)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 無圧パン麦				
		吉野煮	鶏肉 いか	里芋 ジャが芋 三温糖 かたくり粉 米油	大根 生姜 ごぼう 竹の子 いんげん こんにゃく 干ししいたけ	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす		
		アーサ入り卵焼き	豆腐 (大豆) たまご ツナフレーク アーサ (えび・かに)	米油	人参 小松菜	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 花かつお		
		カミカミふりかけ	しらす (えび・かに) 糸けすり 塩こんぶ 細切り昆布	白ごま 三温糖		特濃酢 (小麦) 本みりん 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	741 Kcal	たんぱく質	30.8 g	脂質	14.8 g	炭水化物	121.2 g
第二中 残 量 調 査	12 (月)	牛乳	牛乳					
		もちぎびごはん		米 もちぎび				
		冬瓜汁	鶏肉 こんぶ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)		冬瓜 人参 パクチョイ 生姜	しょうゆ (小麦・大豆) 花かつお		
		スンシー入りいりちー	豚肉 細切りこんぶ チキアギ (大豆)	三温糖 米油	人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく	料理酒 しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお		
		いか天ぷら	いか たまご	小麦粉 大豆油		ぬちまーす こしょう		
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	741 Kcal	たんぱく質	29.5 g	脂質	20.3 g	炭水化物	110.1 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		
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g	
第二中 残量調査	13 (火)	牛乳	牛乳						おろしにんにく 料理酒 本みりん ぬちまーす オイスターソース ポークフィヨン(豚) 木戸中華 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) しょうゆ(小麦・大豆)		
		あんかけ焼きそば	豚肉 うすらたまご		中華めん(小麦) 米油 ごま油 かたくり粉		生姜 白菜 人参 玉ねぎ パクチョイ 竹の子 きくらげ 干しいたけ				
		さつま芋のきんとん	白花豆ペースト 生クリーム(乳)		さつま芋 蒸し栗 三温糖 グラニュー糖		レーズン		ぬちまーす		
		野菜のピーナツ和え	甘みそ(大豆)		三温糖 ピーナツバター		もやし 大根 きゅうり 人参		特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	767 Kcal	たんぱく質	27.4 g	脂質	23 g	炭水化物	112.6 g	
14 (水)	牛乳	牛乳									
	梅肉とハンダマのごはん	豚肉 油揚げ(大豆)		米 押し麦 米油		干しいたけ 人参 ごぼう からし菜 ハンダマ 梅肉(りんご)		しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす カリカリ梅 ポークフィヨン(豚) 花かつお			
	くずし豆腐の汁	鶏ひき肉 たまご わかめ 豆腐(大豆)		かたくり粉		人参 えのき ねぎ 生姜		花かつお チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす			
	魚の黒糖生姜焼き	さば		粉黒糖 はちみつ				おろし生姜 本みりん ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒			
	くだもの					天草オレンジ(予定)					
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	855 Kcal	たんぱく質	32.5 g	脂質	32.1 g	炭水化物	109.0 g
15 (木)	牛乳	牛乳									
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)							
	アーサ入りコーンスープ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) アーサ(えび・かに) 絹ごし豆腐(大豆)		じゃが芋		えのき 人参 玉ねぎ コーン		チキンフィヨン(鶏) こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
	チリコンカン	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華 金時豆		三温糖 米油		人参 にんにくの芽 玉ねぎ		赤ワイン おろしにんにく ブルーベリー ケチャップ チリミックス(小麦・乳・豚) チリパウダー ぬちまーす こしょう ウスターソース(大豆・りんご)			
	菜果サラダ					パイン缶 りんご キャベツ きゅうり みかん缶		コールスロートレッシング (たまご・大豆) 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	739 Kcal	たんぱく質	32.9 g	脂質	29.4 g	炭水化物	85.7 g
与勝中欠食	牛乳	牛乳									
	麦ごはん			米 無圧パン麦							
	厚揚げとじゃが芋のみそ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆) 白みそ(大豆)		じゃが芋 三温糖 米油		生姜 人参 こんにゃく 小松菜		しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす 花かつお			
	わかさぎの香味揚げ	わかさぎ		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	761 Kcal	たんぱく質	27.5 g	脂質	20.4 g	炭水化物	116.9 g
ぬちぐすい献立	牛乳	牛乳									
	玄米ごはん			米 もち玄米							
	シフインブシー	豚肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆) こんぶ 白みそ(大豆)		三温糖 米油		冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜 生姜 いんげん		料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお			
	魚のシークアサア あんかけ	ホキ		三温糖 かたくり粉				ぬちまーす シークアサア果汁 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	779 Kcal	たんぱく質	32.8 g	脂質	22.5 g	炭水化物	111.3 g
20 (火)	牛乳	牛乳									
	サフランライス			米						サフラン	
	ポークストロガノフ	豚肉 豚レバー 脱脂粉乳 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 しめじ マッシュルーム トマトダイス		赤ワイン トマトピューレ おろしにんにく ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう デミグラスソース (小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆)			
	ひじきのサラダ	ひじき チーズ(乳) ハム(豚・大豆)		三温糖 オリーブ油		人参 きゅうり キャベツ コーン		特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	785 Kcal	たんぱく質	23.9 g	脂質	21.5 g	炭水化物	124.0 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
21 (水)	牛乳	牛乳			
	そばろ丼	豚ひき肉 大豆の華 錦糸たまご	米 無圧パン麦 三温糖 米油	青豆(大豆) 玉ねぎ 人参 生姜 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 料理酒
	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	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお
	キャベツとしめじの おかか和え	白かまぼこ(大豆) 糸けずり	三温糖	キャベツ しめじ 人参 もやし 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 734 Kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 108.4 g
慰霊の日 22 (木)	牛乳	牛乳			
	ウンチェージュージー	豚肉 ツナフレーク	米 押し麦 米油	ウンチェー 人参 玉ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす チキンブイオン(鶏)
	豆腐チャンプルー	豆腐(大豆) チキアキ(大豆) ポークソーセージ (豚・大豆)	米油	人参 キャベツ もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
	焼き芋 くだもの		さつまいも	バナナ(予定)	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 690 Kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 18.2 g	炭水化物 109.7 g
第二中欠食 26 (月)	牛乳	牛乳			
	ぬちまーすごはん		米		ぬちまーす
	ごぼうの七味煮	豚肉 赤みそ(大豆)	里芋 三温糖 白ごま ごま油	ごぼう 人参 大根 生姜 小松菜 こんにゃく いんげん レンコン	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 七味唐辛子(ごま) 花かつお
	大豆と豆腐のしんじょ くだもの	大豆と豆腐のしんじょ(たまご・小麦・大豆)			パイン(予定)
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 754 Kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 20.9 g	炭水化物 113.1 g
第二中欠食 27 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
	白花豆スープ	白花豆ペースト 鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 脱脂粉乳 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	チキンブイオン(鶏) こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)
	スティックドッグ ブロッコリーソテー くだもの	スティックドッグ(小麦・牛・大豆・鶏・豚) ベーコン(豚・大豆)	バター(乳)	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン ネーブル(予定)	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 785 Kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 34.1 g	炭水化物 88.6 g
28 (水)	牛乳	牛乳			
	キムチごはん	豚肉 ベーコン(豚・大豆)	米 押し麦 米油 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)	キムチの素(いか・りんご) 花かつお ポークブイオン(豚) しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす
	寒天の中華スープ	鶏肉	かたくり粉 ごま油	生姜 人参 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ こんにゃく寒天	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす チキンブイオン(鶏)
	ぎょうざ ミニトマト	ぎょうざ(豚・鶏・たまご・小麦・ごま・大豆・乳・えび)		ミニトマト	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 687 Kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 105.6 g
29 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 無圧パン麦		
	はんぺん汁	はんぺん(たまご・小麦・ 山芋・大豆) わかめ 錦糸たまご		大根 長ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお だし昆布 ぬちまーす
	魚の梅みそ焼き	さば 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖	梅肉(りんご)	ぬちまーす 料理酒 おろし生姜
	キャベツのそばろ炒め 一食当たりの栄養価(中)	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 ごま油 かたくり粉 米油	生姜 人参 キャベツ チンゲン菜	料理酒 トウバンジャン 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
30 (金)	牛乳	牛乳			
	スパゲティミートソース	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ ホールトマト	白ワイン ケチャップ こしょう トマトペースト ぬちまーす デミグラスソース(小麦・乳・牛・ 鶏・豚・大豆) ナツメグ粉 ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく
	グラタン	グラタン(乳・小麦・えび・大豆)			
	ささみとナッツのサラダ ヨーグルト	鶏ささみチャンク ヨーグルト(乳)	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 コールスロッドレッシング (たまご・大豆)
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 669 Kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 22.9 g	炭水化物 88.6 g

