

令和3年度 **6月給食だより** 6月は食育月間

うるま市立学校給食センター第二調理場  
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

～栄養目標～  
骨や歯を丈夫にする食品を知ろう！

ご家庭でも、お手伝い等、できることから食育に取り組んでみませんか。

気温と湿度の高い日が続いています。人の体力が落ちる一方、食中毒の原因となる細菌が活発に動き、増える条件がそろってきます。給食センターでも引き続き気を引き締めて作業にあたっていきます。安心して食事ができるように食事の前には石けんを使っての手洗いを忘れず、また、体力を落とさないためにも「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を守っていきましょう。

6/4～6/10 **歯の健康週間** 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

骨や歯を丈夫にする(カルシウムを多く含む)食品特に牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率がよいといわれています。

**よくかんで食べる**

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

**おやつは時間と量を決めて食べる**

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

**食べたらしっかり歯をみがく**

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

**栄養バランスの良い食事を心がける**

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくれます。

**歯によい食べ物**

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	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

- ※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(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アレルゲン物質が微量混入すること)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。
- ★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。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「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 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

日	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	揚げ油
		エネルギーになる	炭水化物・脂質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質		
1日 (火)	牛乳			牛乳					
	うっちゃんジュシー	精白米	サラダ油(大豆)	豚肉	白かまぼこ(大豆)	人参	玉ねぎ	しいたけ	ねぎ
	あつあげの野菜あんかけ	三温糖	でん粉	こめ油	厚揚げ(大豆)	豚肉	玉ねぎ	人参	にら
	ゴーヤとササミのあえもの	三温糖			鶏ささみ	チャンク(鶏)	にがうり	きゅうり	人参
一食当たりの栄養価		I補給 - 593 kcal		たんぱく質 28.5 g		脂質 21.8 g		炭水化物 68.3 g	
2日 (水)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	精白米	もちきび						
	魚のてりやき	三温糖	水あめ		しいら		にんにく	しょうが	
	五目煮	三温糖	こめ油		鶏肉	大豆	こんにぶ	冬瓜	人参
一食当たりの栄養価		I補給 - 588 kcal		たんぱく質 28 g		脂質 15.1 g		炭水化物 81.3 g	
3日 (木)	牛乳			牛乳					
	コッペパン	コッペパン	(小麦・乳・大豆)						
	トマトミートオムレツ			Caたっぷりオムレツ	トマト	ミート(卵・大豆・鶏)			
	カレーポトフ	じゃがいも	こめ油		豚肉	無添加ウインナー(豚)	冬瓜	人参	玉ねぎ
一食当たりの栄養価		I補給 - 651 kcal		たんぱく質 29.1 g		脂質 26.7 g		炭水化物 71.2 g	

日	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	揚げ油
		エネルギーになる	炭水化物・脂質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質		
4日 (金)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	魚のナッツみそかけ	アーモンド	三温糖	でん粉	まぐろ	赤みそ(大豆)	白みそ(大豆)	しょうが	みりん
	カミカミいため	こめ油	ごま		豚肉			人参	ごぼう
	きのこのすましじる				絹ごし豆腐(大豆)			しいたけ	しょうが
一食当たりの栄養価		I補給 - 566 kcal		たんぱく質 28.6 g		脂質 12.8 g		炭水化物 82 g	
7日 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	ポークしゅうまい				無添加国産ポーク	シューマイ(小麦・豚)			
	ホイコーロー	三温糖	こめ油	ごま油	でん粉			にんにく	しょうが
一食当たりの栄養価		I補給 - 549 kcal		たんぱく質 21.5 g		脂質 14 g		炭水化物 80.5 g	
8日 (火)	牛乳			牛乳					
	あげパン	コッペパン	(小麦・乳・大豆)	サラダ油	(大豆)	脱脂粉乳			
	ミネストローネ	じゃがいも	マカロニ	(小麦)	こめ油			人参	玉ねぎ
	3色野菜のソテー	こめ油			無添加ウインナー(豚)			人参	玉ねぎ
一食当たりの栄養価		I補給 - 632 kcal		たんぱく質 25.7 g		脂質 25.5 g		炭水化物 73.4 g	
9日 (水)	牛乳			牛乳					
	2色いもごはん	精白米	べにいも	さつまいも	サラダ油	(大豆)			
	魚のにんじんソースやき				豚肉	こんにぶ	油揚げ	(大豆)	
	ひじきの梅酢あえ	三温糖	ごま					人参	玉ねぎ
一食当たりの栄養価		I補給 - 647 kcal		たんぱく質 27.5 g		脂質 25.1 g		炭水化物 74.9 g	
10日 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	さばのぬちまーすやき				さば				
	沖縄風みそじる				卵	豚肉	豆腐(大豆)	冬瓜	人参
一食当たりの栄養価		I補給 - 667 kcal		たんぱく質 27.9 g		脂質 22.6 g		炭水化物 85 g	
11日 (金)	牛乳			牛乳					
	中身そば(めん)	沖縄そば	麺(小麦・大豆)						
	中身そば(しる)				豚中身	豚肉		しいたけ	ねぎ
	マーミナーチャンプルー	こめ油			厚揚げ(大豆)	無塩せき	ベーコン(豚)	もやし	キャベツ
一食当たりの栄養価		I補給 - 548 kcal		たんぱく質 23.1 g		脂質 18.9 g		炭水化物 68.7 g	

揚げ油 大豆

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
グ ン グ ワ チ グ ニ チ	14日 (月)	牛乳	牛乳	牛乳		揚② 大豆 小麦 乳	
		クファシューシー	精白米 サラダ油 (大豆)	豚肉 白かまぼこ (大豆)	人参 しいたけ ごぼう ねぎ		醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)
		小さいわしの梅の香揚げ	大豆油	国産小さいわしの梅の香揚げ (小麦)			
		ミミガーの酢みそあえ	三温糖	豚ミミガー(豚) 白みそ (大豆) 甘口白みそ (大豆)	モーウイ もやし きゅうり		酢 (小麦) ぬちまーす
	あまがし	あまがし					
	一食当たりの栄養価	I初片 - 649 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20 g	炭水化物 93.5 g		
15日 (火)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	ごはん	精白米					
	やきぎょうざ		国産豚肉の餃子 (豚・小麦・大豆)				
	とうふのチリソース煮	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豆腐 (大豆) 豚肉 豚レバー 赤みそ (大豆)	しいたけ しめじ 玉ねぎ 人参 竹の子 木くらげ あお豆 (大豆) にんにく しょうが	ケチャップ チリソース 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)		
	くきわかめのあえもの	春雨 ごま ごま油 三温糖	茎わかめ 紅麹ハム (豚・大豆)	きゅうり 人参 大根	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I初片 - 652 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.6 g	炭水化物 88.7 g		
16日 (水)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	くわのみジャム	桑の実ジャム					
	タンドリーチキン	三温糖	鶏肉	にんにく	シママース こしょう カレー粉 ワイン ケチャップ ウスターソース		
	野菜ときのこのソテー	こめ油	無添加ウインナー (豚)	キャベツ ブロッコリー エリンギ しめじ 赤パプリカ コーン	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	ライスチャウダー	おし麦 じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	無塩せきベーコン (豚) 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー にんにく	ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう 豚骨 ローリエ		
	一食当たりの栄養価	I初片 - 723 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 31.1 g	炭水化物 75.1 g		
17日 (木)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん	精白米 もちきび					
	魚のしょうがやき	三温糖	まぐろ	しょうが	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒		
	ゴーヤ入りフーイリチー	湿麩 (小麦) こめ油	ツナフレーク	にがうり 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう		
	シカムドゥチ		豚肉 白かまぼこ (大豆)	冬瓜 しいたけ ねぎ こんにゃく しょうが	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)		
	一食当たりの栄養価	I初片 - 553 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 11.8 g	炭水化物 77 g		
18日 (金)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	ごはん	精白米					
	ちくざたまごやき		干草焼 (卵・乳・小麦・大豆・鶏)				
	煮つけ	三温糖 こめ油	豚肉 こんぶ 厚揚げ (大豆)	冬瓜 人参 小松菜 ごぼう いんげん しょうが こんにゃく	花かつお 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 シママース		
	なっとうみそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆 (大豆) 豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	ねぎ しょうが	みりん		
	くだもの			プラム(予定)			
	一食当たりの栄養価	I初片 - 631 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 89.8 g		
21日 (月)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦					
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (大豆・乳) こめ油	鶏肉 豚レバー そぼろ 大豆 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ	カレー粉 (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)		
	えだまめ			枝豆 (大豆)	シママース		
	フルーツアロエ			みかん パイン 黄桃 アロエ	オレンジジュース果汁100%		
	一食当たりの栄養価	I初片 - 684 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 103.7 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
慰 霊 の 日 献 立	22日 (火)	牛乳	牛乳	牛乳		揚③ 大豆 小麦 乳	
		カンダバーシューシー	精白米 おし麦 こめ油	豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	冬瓜 人参 カスラ キャベツ		花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす
		ふかしいも	さつまいも				
		タマナーチャンプルー	こめ油	ちきあげ (大豆) 厚揚げ (大豆) ツナフレーク	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参		醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす
	一食当たりの栄養価	I初片 - 452 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 15.1 g	炭水化物 59.9 g		
24日 (木)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	ごはん	精白米					
	ぐるくんのからあげ	小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆)	ぐるくん			シママース ガーリックパウダー こしょう	
	イナムドゥチ		豚肉 黄かまぼこ 厚揚げ (大豆) 甘口白みそ (大豆) 白みそ (大豆)	しいたけ こんにゃく	豚骨 花かつお		
	もやしときゅうりのごまあえ	練りごま ごま 三温糖	ちくわ	もやし きゅうり キャベツ 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I初片 - 651 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 73.3 g		
25日 (金)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ 大豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 木くらげ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ トマトソース (大豆) デミグラスソース (小麦・鶏) ウスターソース シママース		
	やきじゃがバター	焼きじゃがバター (乳)					
	アーモンド入りサラダ	アーモンド		ブロッコリー 大根 人参 コーン きゅうり	醤油 (小麦・大豆) エッグケアマヨネーズ (大豆) フレンチクリーミッドレッシング ぬちまーす		
	スティックチーズ		スティックチーズ (乳)				
	一食当たりの栄養価	I初片 - 469 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 23.2 g	炭水化物 44.7 g		
28日 (月)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	ごはん	精白米					
	もすくどん(具)	こめ油 三温糖 でん粉	もすく 豚肉 そぼろ 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす トウバンジャン (大豆)		
	あつやきたまご		厚焼きたまご(卵・小麦・大豆)				
	へちまのみそ汁		豚肉 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	へちま 人参 えのき草 ねぎ	花かつお		
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価	I初片 - 588 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 81.7 g		
29日 (火)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	あみパン	あみパン (小麦・乳・大豆)					
	ハンバーグの パインソースがけ	でん粉 三温糖	国産鶏豚使用のハンバーグ (豚・鶏・大豆)	パインアップル	ケチャップ ウスターソース 醤油 (小麦・大豆)		
	キャベツとコーンのソテー	こめ油	無塩せきベーコン (豚)	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ コーン	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	ラビオリスープ	こめ油	ラビオリ (小麦・鶏・豚・大豆) 鶏肉	人参 玉ねぎ セロリー グリンピース	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 豚骨 ローリエ チキンブイオン (鶏)		
	一食当たりの栄養価	I初片 - 674 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 26.7 g	炭水化物 74.7 g		
30日 (水)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	五目おこわ	精白米 餅米 サラダ油 (大豆)	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 しいたけ たけのこ あお豆 (大豆) ねぎ	花かつお 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)		
	きびなごのあまがらめ	小麦粉 でん粉 三温糖 水あめ サラダ油 (大豆)	きびなご		醤油 (小麦・大豆) みりん		
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖	紅麹ハム (豚・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり 小松菜	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) エッグケアマヨネーズ (大豆) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I初片 - 617 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 24 g	炭水化物 71.4 g		