

令和2年6月 詳細献立表 (アレルギー)

那覇小学校
917-3478

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目		その他
卵、乳、小麦、鶏卵生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		赤魚、いか、たご、ほたて
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。		
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。		
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。		
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。		

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの ものになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものになる食品	調味料
1	月	ごはん ポークカレー おめでとうデザート	ぶた肉,ぶたレバー,脱脂粉乳(乳) 豆乳	こめ じゃがいも,こめ油,小麦粉 マーガリン(乳) 水あめ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん ピーマン,ウーシパウダー いちご	小麦乳
2	火	こくとうパン ミートボールのトマト煮	脱脂粉乳(乳) ミートボール,大豆	ショートニング,とうもろこし,さとう, こくとう,小麦粉 じゃがいも,こめ油,さとう	たまねぎ,にんじん,なす,ブロッコリー にんにく,トマト	
3	水	むぎごはん クープイリチー なかがみ汁	こんぶ,ぶた肉,ちきり,うすあげ なかがみ,ぶた肉	こめ,麦 こめ油,さとう	こんにゃく,にんじん こんにゃく,しいたけ,しょうが	
4	木	きびごはん かぼちゃ天ぷら 筑前煮	とり肉	こめ,もちきび パーム油,なたね油,でん粉,サラダ油,小麦粉 さといも,こめ油,さとう	かぼちゃ こんにゃく,にんじん,たけのこ,いんげん ごぼう,れんこん,しいたけ	
5	金	ひじきごはん サバのしょうが焼き 大根と白滝のゆず和え	ぶた肉,ひじき,白かまぼこ,大豆 さば うすあげ	こめ,こめ油 さとう さとう	にんじん,舞ねぎ,ウーシパウダー しょうが だいこん,ほくさい,ゆず	
8	月	きびごはん 小イワシの梅の香りの揚げ 豆乳入り豚汁	いわし ぶた肉,みそ,豆乳	こめ,もちきび パン粉(小麦),小麦粉,米粉,サラダ油	鶏肉 たまねぎ,にんじん,だいこん,こんにゃく とうもろこし	
9	火	わふうスパゲティー ざつまいもと豆のグラタン	ベーコン(乳) 豆乳,大豆	スパゲティー(小麦),オリーブ油 ショートニング,水あめ,さとう,でん粉 じゃがいも,ざつまいも,こめ油,料理油	にんじん,たまねぎ,しめじ,エリンギ こまつな,にんにく たまねぎ,トマト	
10	水	タコライス ミネストローネ	牛肉,ぶた肉,ぶたレバー,大豆 チーズ(乳) とり肉,レンズ豆	こめ,こめ油 じゃがいも,こめ油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく キャベツ,赤ピーマン,トマト にんじん,たまねぎ,ほくさい,トマト にんにく	小麦
11	木	あげパン クリームシチュー	きな粉 さけ,脱脂粉乳(乳)	コッパパン(小麦,乳),アーモンド, さとう,黒糖,サラダ油 じゃがいも,小麦粉,マーガリン(乳) 生クリーム(乳)	たまねぎ,にんじん,ほくさい, グリーンピース,にんにく,ウーシパウダー	
12	金	クワアージュシー 魚のごぼみそ焼き	ぶた肉,白かまぼこ しいら,みそ	こめ,こめ油 さとう,ごま	にんじん,ごぼう,舞ねぎ,ウーシパウダー	
15	月	ワッパンライス どりのパン粉焼き	ぶた肉 とり肉,チーズ(乳)	こめ,バター(乳),こめ油 オリーブ油,パン粉(小麦)	ウコン,にんじん,たまねぎ,パセリ マッシュルーム,にんにく,ウーシパウダー パセリ,にんにく	
16	火	むぎごはん キャベツの味噌炒め とびうおのつみれ汁	あつあげ,ぶた肉,みそ とびうお,わかめ	こめ,麦 さとう,こめ油	たまねぎ,木くらげ,キャベツ,にんじん チンゲンサイ とうがね,にんじん,えのきたけ	
17	水	むぎごはん チキンストロガノフ	とり肉	こめ,麦 小麦粉,マーガリン(乳) 生クリーム(乳),こめ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム トマト,にんにく,ウーシパウダー	小麦
18	木	きびごはん どりの肉のさき揚げ みそげんちゃん汁	とり肉 とり肉,とうふ,みそ	こめ,もちきび でん粉,小麦粉,サラダ油 さといも	しょうが ごぼう,だいこん,にんじん,舞ねぎ こんにゃく	
19	金	ごはん もずく丼 じゃがいもの味噌汁 ポロポロシューシー	もずく,ぶた肉,ぶたレバー,大豆 うすあげ,ぶた肉,みそ とり肉,大豆	こめ さとう,でん粉,こめ油 じゃがいも こめ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン えだまめ,コーン,しょうが,にんにく ほくさい,だいこん,とうもろこし にんじん,ほくさい,もぎ,しいたけ ウーシパウダー	
22	月	安納芋 あまがし きびごはん ハンバーグきのこソース のっぺい汁	金時豆,緑豆	安納芋 さとう,こくとう,押し麦 こめ,もちきび バター(乳),さとう さといも,でん粉		
24	水	シナモントースト ピーンズシチュー	ぶた肉,レッドキドニー,金時豆	食パン(小麦,乳),マーガリン(乳) さとう じゃがいも,こめ油,マーガリン(乳) 小麦粉 こめ,麦	シナモン にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ グリーンピース,ウーシパウダー	小麦
26	金	むぎごはん 焼きしゃも 肉じゃが	しゃも ぶた肉	じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,いんげん,しらたき	
29	月	むぎごはん にんにくの芽炒め ちゅうがスープ スパゲティーポロタン	牛肉 とり肉,とうふ ベーコン(乳)	こめ,麦 ごま油,こめ油,さとう,でん粉 醤油,ごま油 スパゲティー(小麦),オリーブ油	にんにくの芽,にんじん,たまねぎ たけのこ にんじん,チンゲンサイ,木くらげ にんじん,たまねぎ,ピーマン にんにく,トマト	小麦
30	火	ポテトクロック ヨーグルト	牛肉,だいご,脱脂粉乳(乳),たまご 脱脂粉乳(乳),全粉乳(乳),ゼラチン	じゃがいも,さとう,パン粉(小麦) 小麦粉,でん粉,サラダ油 さとう	たまねぎ かんでん	

令和2年
6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を履修する前に
医師の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学校においても毎日確認してください。

食品名	アレルギー対応
卵の食品	卵アレルギー対応
小麦の食品	小麦アレルギー対応
大豆の食品	大豆アレルギー対応
豚肉の食品	豚肉アレルギー対応
鶏肉の食品	鶏肉アレルギー対応
魚の食品	魚アレルギー対応
牛乳の食品	牛乳アレルギー対応
その他	その他アレルギー対応

学校給食の栄養基準	1人1日	1週間	1ヶ月
総カロリー	650	21.1~32.5	14.4~21.7

曜日	1月	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
ごはん	牛乳 ごはん ポークカレー おめでとうデザート	牛乳 こくとうパン ミートボールのトマト煮	牛乳 むぎごはん クープイリチー なかみ汁	牛乳 きびごはん かぼちゃ天ぷら 筑前煮	牛乳 ひじきごはん サバのしょうが焼き 大根と白菜のゆず和え
あか	牛乳ふた肉ふた肉レバー 脱脂粉乳	牛乳ミートボール大豆	牛乳こんふた肉ふた肉さあぎうすあげ	牛乳とり肉	牛乳ふた肉ひじき白かまぼこ大豆さばうすあげ
き	こめ、じゃがいも、こめ油、小麦粉、マーガリン、デザート	じゃがいも、こめ油	こめ、こめ油	こめ、もちきび、でん粉、サラダ油、さといも、こめ油、さとう	こめ、こめ油、さとう
みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、ジャガイロ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、トマト	こんにゃく、にんじん、しいたけ、しょうが	かぼちゃ、こんにゃく、にんじん、しいたけ、いんげん、ごぼう、れんこん、しいたけ	にんじん、青ねぎ、コーン、ジャガイロ、しょうが、だいこん、はくさい、ゆず
栄養価	C 633 P 223 F 173	C 557 P 221 F 163	C 545 P 239 F 157	C 605 P 203 F 173	C 574 P 245 F 227
曜日	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
ごはん	牛乳 きびごはん 小イワシの梅の香り揚げ 豆乳入り豚汁	牛乳 わふうスバゲティー さつまいもと豆のグラタン	牛乳 タコライス ミネストローネ	牛乳 あげパン クリームシチュー	牛乳 クファージュシー 魚の胡麻味噌焼き
あか	牛乳小いわし梅の香りの揚げ肉みそ豆乳	牛乳ベーコン	牛乳牛ふた肉ふた肉レバー、大豆、チーズ、鶏肉、レンズ豆	牛乳きな粉、さけ、脱脂粉乳	牛乳ふた肉白かまぼこ、しいらみそ
き	こめ、もちきび、サラダ油	オリーブ油、さつまいも、グラタン	こめ、こめ油、じゃがいも	ココパン、アーモンド、さとう、黒糖、油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム	こめ、こめ油、さとう、こま
みどり	たまねぎ、にんじん、だいこん、こんにゃく、とうもろこし	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、こまつな、にんにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、トマト	たまねぎ、にんじん、はくさい、グリーンピース、にんにく、コーン、ジャガイロ	にんじん、ごぼう、青ねぎ、コーン、ジャガイロ
栄養価	C 558 P 205 F 155	C 553 P 181 F 244	C 635 P 285 F 196	C 688 P 257 F 222	C 501 P 277 F 13
曜日	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
ごはん	牛乳 ウッチンライス とりのパン粉焼き	牛乳 むぎごはん キャベツの味噌炒め とびうおのつみれ汁	牛乳 むぎごはん チキンストロガノフ	牛乳 きびごはん 鶏肉のさらさ揚げ みそけんちん汁	牛乳 ごはん もずく丼 じゃがいもの味噌汁
あか	牛乳ふた肉と肉パレルメサンチーズ	牛乳あつあげ、ふた肉みそ、とびうお、わかめ	牛乳とり肉	牛乳とり肉ととうもろこし	牛乳もずく、ふた肉ふた肉レバー、大豆、うすあげみそ
き	こめ、バター、こめ油、オリーブ油、パン粉	こめ、鶏、さとう、こめ油	こめ、小麦粉、マーガリン、生クリーム、こめ油	こめ、もちきび、でん粉、小麦粉、サラダ油、さといも	こめ、さとう、でん粉、こめ油、じゃがいも
みどり	ワゴンにんじんたまねぎ、マッシュルーム、セリ、にんにく、コーン、ジャガイロ	たまねぎ、もくろけ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、とうがん、えのきたけ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、にんにく、コーン、ジャガイロ	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、青ねぎ、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、えんどう、コーン、しょうが、にんにく、はくさい、だいこん、とうもろこし
栄養価	C 660 P 232 F 227	C 511 P 213 F 121	C 562 P 193 F 167	C 628 P 249 F 207	C 553 P 218 F 15
曜日	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
ごはん	牛乳 ポロポロシューシー 安納芋 あまがし	23(火) 創設の日	牛乳 きびごはん ハンバーグきのこソース のっぺい汁	牛乳 シナモントースト ビーンズシチュー	牛乳 むぎごはん 焼きししゃも 肉じゃが
あか	牛乳とり肉大豆	  	牛乳ハンバーグ、ふた肉うすあげ	牛乳ふた肉レッドキドニー、金時豆	牛乳ししゃも、ふた肉
き	こめ、安納芋、あまがし		こめ、もちきび、バター、さとう、さといも、でん粉	食パン、マーガリン、さとう、じゃがいも、こめ油、小麦粉	こめ、じゃがいも、さとう
みどり	にんじん、はくさい、よもぎ、しいたけ、コーン、ジャガイロ		しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんにく、だいこん、にんじん、チンゲンサイ	シナモン、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、コーン、ジャガイロ	にんじん、たまねぎ、いんげん、しらたき
栄養価	C 450 P 17 F 10		C 644 P 235 F 177	C 599 P 243 F 205	C 576 P 248 F 127
曜日	29(月)	30(火)			
ごはん	牛乳 むぎごはん にんにくの芽炒め ちゅうかさスープ	牛乳 スバゲティーナポリタン ポテトクロック ヨーグルト			
あか	牛乳とり肉とうふ	牛乳ベーコン、ヨーグルト			
き	こめ、鶏、ごま油、こめ油、さとう、でん粉、鶏肉	オリーブ油、ポテトクロック、サラダ油			
みどり	にんにくの芽、にんじん、たまねぎ、だし、チンゲンサイ、ネくらげ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト			
栄養価	C 551 P 244 F 133	C 546 P 184 F 229			

給食だより

今月は、「歯と口の健康週間(6月4~10日)」があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

ゆっくりよくかんで食べましょう

食べ物を十分によくかんで、おいしさや心地よさを味わってからのみ込むと、食べ物は、より効率よく消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、さまざまな食品を食事に取り入れることが大切です。また、よくかむためには、回数を意識するほかに、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたとの研究もあります。



かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。

食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにゃく・グミキャンディーなど

よくかむと肥満予防になります

よくかむと、食べる量が少なくても満腹感が得られやすく、食べすぎが抑えられて結果的に肥満の予防につながります。これは、「かむ」というそしゃく運動により、脳にある満腹中枢が刺激されて食欲が抑えられるからです。また、よくかむことで消化作用が早まり、血糖の上昇やインスリンの上昇、食後の体温の上昇も早まることで満腹感につながります。肥満の予防には、何をどのくらい食べるかだけでなく、食べ方を見直すことも必要です。

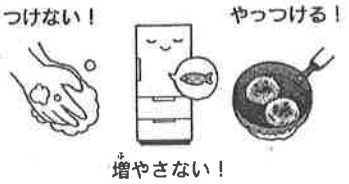
Data で見える食育 ▶▶▶ 1日にとりたいカルシウム量は?

カルシウムの食事摂取基準 推奨量 (mg/日)

年齢等	男性	女性
6~7(歳)	600	550
8~9(歳)	650	750
10~11(歳)	700	750
12~14(歳)	1,000	800
15~17(歳)	800	650

左の表は、カルシウムの食事摂取基準の推奨量です。小・中学生の時期は骨の成長が活発になります。この時期に骨量を増やすことが、将来の骨粗しょう症を防ぐことにつながります。健康な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切です。特に、カルシウムの多い食品を普段からたくさんとるように心がけましょう。

食中毒の予防は



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より