



学校給食摂取基準
 *エネルギー650kcal(小学校)
 *エネルギー830kcal(中学校)
 *たんぱく質(小中共通)
 摂取エネルギー-全体の13~20%
 *脂質(小中共通)
 摂取エネルギー-全体の20~30%

こ ん だ て	1(月) 黒糖ちんすこう ウカイルチャー 麦ごはん ★沖縄風みそ汁	2(火) ココナッツミルク 野菜の春巻き ★冷やし中華 中体連お疲れ様献立	3(水) フロccoliーサラダ ★ハンバーグ ★コッペン 野菜スープ	4(木) ★カリカリチキン かみかみ丼 寒天の中華和え かみかみ献立	5(金) 梅ゼリー 鯖のごま焼き あじさいご飯 こんにやくサラダ 梅の日献立
こ ん だ て	8(月) ★手作りごまクッキー スパゲティアラボネーズ フロccoliーの豆サラダ 残量調査1日目	9(火) くだもの わかめとしらすの酢の物 豚丼 小松菜のみそ汁 麦ごはん 残量調査2日目	10(水) 豆コブサラダ ★スパンニッシュオムレツ ★黒糖パン 冬瓜カレースープ 残量調査3日目	11(木) 今中 2年欠食 くだもの きびなこのカレー揚げ 五目混ぜごはん おかか和え 残量調査4日目	12(金) ★ちくわのオープン焼き 肉野菜炒め もちきびごはん 豆腐とわかめのスープ 残量調査5日目
こ ん だ て	15(月) みたらし団子 きつねうどん ★お好み焼き	16(火) パンパンジーサラダ ★中華丼 春雨スープ	17(水) 兼小 ふれあい給食 グリーンサラダ ★ささみピカタ ★なかつぱん ★白花豆のクリーミースープ	18(木) ★人参シリシリ すいか 魚のシークアサー風みそ焼き 小豆ごはん シカムドッチ ユッカヌヒー献立	19(金) 納豆 肉じゃが 麦ごはん 野菜みそ汁
こ ん だ て	22(月) スーナー 沖縄ソース焼きそば あまがし グンガァチグニチ献立	23(火) 沖縄慰霊の日	24(水) 兼小 5年欠食 ゴーヤーのウサチー アンドンスー ウム カンダバーぼろぼろじゅうい(芋) 慰霊の日献立	25(木) 兼小 5年欠食 アーモンドサラダ ポークカレー ★ヨーグルト和え もちきびごはん	26(金) 兼小 5年欠食 ほうれん草のごま和え ★コロツケ 麦ごはん 白菜の和風スープ
こ ん だ て	29(月) くだもの ★魚のイーチョーバー天ぷら くふあじゅうい ソーメン汁 5月ウマチー献立	30(火) 天小 ふれあい給食 かまぼこのごまマヨ和え くだもの 中華風ちまきご飯 ★豆腐のチリソース	~今月の今帰仁食材~ ・ピーマン・紅芋 ・とうがん・きゅうり・ゴーヤー ・なすび・しょうが・へちま ・青パパイア・エリンギ 給食では今帰仁村産・県産・地元食材を中心に活用し、給食提供に努めて		今月のうちな一行事食 ・18日 ヌッカヌヒー ・22日グンガァチグニチ ・24日 慰霊の日 ・29日5月ウマチー

●今帰仁給食センターでは、たまご・乳・えび・かに・いか・落花生・アーモンド・くるみの対応を行っています。

※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は[代替食なし]で表示します。
代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参をお願いします。

★印対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務8品目及び、推奨21品目のアレルゲンを記載しています。

表示義務8品目：卵、乳、小麦粉、そば、落花生、くるみ、えび、かに

推奨20品目：アーモンド、カシューナッツ、ごま、いか、いくら、あわび、さけ、さば、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、バナナ、オレンジ、キウイ、もも、りんご、やまいも、まつたけ、ゼラチン

よく使用する調味料・食材アレルギー一覧

- ・しょうゆ(小麦 大豆) ・赤だし(大豆 さば 鶏肉) ・酢、特濃酢(小麦)
 - ・豆腐、豆乳、おから、赤みそ、あまくちみそ、油あげ、大豆油、厚揚げ(大豆) ・マーガリン(大豆、乳) ・バター(乳)
 - ・ツナ(大豆) ・ゴマ油(ごま) ・鶏だし骨(鶏肉、卵) ・豚だし骨(豚)
 - ・カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) ・ホワイトルウ(乳 小麦 大豆 牛肉 鶏肉)
 - ・豆板醤(大豆 小麦) ・料理酒(小麦)
 - ・デミグラスソース(小麦 鶏肉) ・チキンブイヨン(鶏) ・ポークブイヨン(鶏 豚)
 - ・マヨネーズは卵抜きマヨネーズ使用(大豆) ・オイスターソース(かきエキス、魚醤)
- ※海藻類、もずく、あさり、しらす、いか、のり等の漁場にはえび・かに類が生息しています。
 ※揚げ油(大豆)は数回しようしています。 ※天候・食材の都合により、献立を変更する場合があります。

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

