




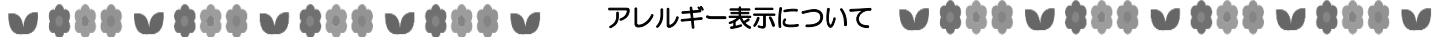
令和  
3年度



8月

# 給食だより

☆今月の目標☆  
食生活リズムを  
ととのえよう

## アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。  
アレルギーは、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	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

※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ギー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、「(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。



うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

## ◎なぜ、いろいろな食べ物を食べるの？

私たち人間の体は、食べ物を食べることで、動いたり、考えたり、元気に生活することができます。でも、パンダのようにササの葉だけを食えばいいというわけではありません。1日3回の食事で食べる、いろいろな食べ物からいろいろな栄養をもらって、元気な体をつくっています。

## ◎何を食べたか覚えていますか？

昨日の給食で何を食べたか覚えていますか？  
給食にはどんな食べ物が入っていたか、覚えていますか？  
私たちの体は食べ物でできています。自分の体はどんな食べ物でできているのか、まずは知ることから始めてみませんか？  
そこで、みなさんが毎日の食事で食べる食べ物を、楽しく見つけて色ぬりする、「食べ物ビンゴゲーム」を作ってみました。



## なっやすみ に挑戦しよう！

### 食べ物ビンゴゲーム

#### ◎食べ物ビンゴゲームのルール

- ①ビンゴカードのマスに書かれている、食べ物を食べたら、そのマスに色をぬりましょう。ただし、1回の食事でぬることができるのは、1か所だけです。
- ②色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメ、どこでも5個並んだら『ビンゴ!』です。
- ③色ぬりをはじめた日と、おわった日を書きましょう。

#### きりとり

5個のマスに色ぬりできたらビンゴ!

たてでもよこでもいいよ!

にんじん	たまご	きゃべつ	じゃがいも	さかな
きゅうり	パン	きのこ	ほうれんそう	パスタ
くだもの	とうふ	とりにく	とうもろこし	とまと
にら	だいこん	ブロッコリー	ごはん	ピーマン
ぎゅうにゅう	うどん	たまねぎ	かいそう	ぶたにく

給食でもよく  
つかわれる  
食べ物です!

はじめた日 月 日

おわった日 月 日

#### きりとり

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

## —2学期の始業式から5日分の献立を掲載しています—

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)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
2学期始業式	8月30日(月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		キーマカレー	じゃが芋 小麦粉 乳不使用マーガリン (大豆) こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン プルーンピューレ	赤ワイン カレー粉 ぬちまーす カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) トマトソース(小麦・大豆・りんご) ウスターソース(大豆・りんご) フルーツチャツネ(バナナ) ポークフィヨン(豚)	
		とうもろこし			とうもろこし		
		フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト(乳)	パン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) バナナ ナタデココ		
一食当たりの栄養価			エネルギー 746 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 110.8 g	
野菜の日	8月31日(火)	牛乳		牛乳			
		パパイアの炊き込みごはん	米 麦 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	パパイア 人参 ねぎ しいたけ	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお	
		魚のゴーヤーあんかけ	三温糖 かたくり粉	ホキ	ゴーヤー 人参	ぬちまーす 料理酒 りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆)	
		野菜と麩の炒め物	湿っぶ(小麦) こめ油	ツナ 厚揚げ(大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		一口黒糖	黒糖				
一食当たりの栄養価			エネルギー 609 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 16.7 g	炭水化物 84.8 g	
9月1日(水)	9月1日(水)	牛乳		牛乳			
		めん	中華めん(小麦・大豆)				
		ちゃんぽん麺	汁	かたくり粉 ごま油	豚肉 うずら卵 なると(大豆)	きくらげ 人参 もやし 長ねぎ キャベツ 生姜 コーン	花かつお ポークフィヨン(豚) チキンフィヨン(鶏) 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす キド中華(小麦・乳・ 牛・大豆・鶏・豚)
		じゃが芋の中華炒め	じゃが芋 ごま油	豚肉	人参 玉ねぎ パクチョイ	オイスターソース みりん ぬちまーす こしょう	
		くだもの			ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価			エネルギー 615 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18 g	炭水化物 87.1 g	
2日(木)	2日(木)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		じゃが芋のごまみそ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 すりごま	豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		五目たまご焼き		たまご 鶏ささみ ひじき	人参 ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす	
		もやしのおかか和え	三温糖	ちくわ(大豆) 糸げすり	もやし きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価			エネルギー 602 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 14.1 g	炭水化物 92 g	
3日(金)	3日(金)	牛乳		牛乳			
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
		オートミールポタージュ	じゃが芋 オートミール こめ油	鶏肉 あさり 豆乳(大豆) 白いんげんペースト	玉ねぎ セロリ 人参 パセリ	白ワイン シママース こしょう チキンフィヨン(鶏)	
		魚のハニーマスタード焼き	はちみつ オリーブ油	ホキ		ぬちまーす マスタード しょうゆ(小麦・大豆) 白ワイン	
		キャベツとキノコのソテー	こめ油	ベーコン(豚)	キャベツ 人参 エリンギ しめじ コーン	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価			エネルギー 574 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 19 g	炭水化物 69.7 g	



裏面に、料理レシピを掲載しています。ぜひ夏休みの献立にご活用ください♪  
その他のレシピも給食センターホームページから閲覧できますので「勝連給食センター」  
→「料理レシピ」を検索してください。また、右側のQRコードからもアクセスできます。





# 給食レシピ



給食で人気のレシピを紹介します♪ ご家庭の食事の参考にどうぞ～

## 梅みそ

【材料 5人分】

- ・梅肉・・・15g  
(梅干しをつぶしたものでOK)
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・白ごま・・・小さじ1
- ・赤みそ・・・大さじ1
- ・白みそ・・・大さじ2
- ・糸けずり・・・8g
- ・料理酒・・・小さじ1
- ・炒め油・・・小さじ1

【作り方】

- ①フライパンに炒め油を敷き、赤・白みそを炒める。
- ②①に、料理酒、砂糖、梅肉を加えて炒める。
- ③②に、白ごま、糸けずりを入れて仕上げる。



梅肉は、疲れをとるクエン酸が含まれています。  
梅みそは、さっぱりして食べやすく夏の季節におすすめの味付けです。

梅肉の代わりに、ひきわり納豆を加えると「納豆みそ」になりますよ♪



## パパイヤサラダ

【材料 5人分】

- ・パパイヤ・・・1/6個
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・にんじん・・・1/6
- ・コーン・・・大さじ2
- ・シーチキン・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・酢・・・小さじ・・・1/2
- ・シークアサア果汁・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・塩・・・一つまみ
- ・オリーブ油・・・小さじ2
- ・白ごま・・・小さじ1

【作り方】

- ①パパイヤ、人参は千切りにして、軽くゆで冷ましておく。
- ②きゅうりは、千切りにする。
- ③☆の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る
- ④①②の野菜にコーン、シーチキンを加え☆のドレッシングで和える
- ⑤最後に白ごまを加えて仕上げる。



☆印の手づくりシークアサアドレッシングは、どのようなサラダにも合う万能ドレッシングです！  
焼いた鶏肉や豚肉にかけても美味しいですよ♪

## みそ玉

【材料 1個分】

- ・赤みそ・・・小さじ2
- ・糸けずり・・・小さじ1
- ・乾燥わかめ・・・適量
- ・乾燥ふ・・・適量
- ・乾燥ねぎ・・・適量

【作り方】

- ①赤みそ、糸削り、乾燥された好きな具材を混ぜ合わせる
- ②サランラップを敷き、①の具材を入れて丸める

みそ玉は、冷凍庫で1カ月程度保存できます。  
作り置きして、朝ごはんや夏休みの子どもの食事の一つにできますよ♪





## 魚のオクラマヨ焼き



### 【材料 5人分】

- ・白身魚の切身・・・5切
  - ・マヨネーズ・・・大さじ10
  - ・おくら・・・約3本
  - ・にんじん・・・1/8本
  - ・ピザ用チーズ・・・大さじ5
  - ・アルミカップ
- ※魚がのる大きさのアルミカップを準備してください。

### 【作り方】

- ① オクラをみじん切りにする。
- ② 人参は、みじん切りにして軽くゆでる。
- ③ ①②と、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに、魚をのせて③のソースをチーズをのせる。
- ⑤ 180℃～200℃のオーブンで、15分～20分焼く。



夏が旬のオクラを使った料理です。ネバネバが苦手な子どもでも食べやすいですよ



## レバーのスタミナ揚げ



### 【材料 5人分】

- ・豚レバー・・・120g
- ・かたくり粉・・・20g
- ・長ねぎ・・・1/8本
- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・ウスターソース・・・大さじ2
- ・おろしにんにく・・・小さじ1
- ・三温糖・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・水・・・大さじ5
- ・かたくり粉・・・大さじ2
- ・白ごま・・・少々
- ・揚げ油

### 【作り方】

- ① 豚レバーは食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ☆の材料を鍋に入れ加熱し、最後にかたくり粉でトロミをつけて、ソースを作る。
- ④ ①のレバーを、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ⑤ ④のレバーに③のソースをからめる。
- ⑥ ⑤に、白ごまをふりかける。



豚肉には、夏バテを予防する「ビタミンB12」が豊富に含まれています!



## アガラサー



### 【材料 10個分】

- ・強力粉・・・110g
- ・ベーキングパウダー・・・140g
- ・重そう・・・3g
- ・粉黒糖・・・100g
- ・牛乳・・・100cc
- ・水・・・50cc
- ・アルミカップ

3時のおやつにピッタリ



### 【作り方】

- ① 強力粉、ベーキングパウダー、重曹を混ぜ、ふるいにかける。
- ② 粉黒糖をふるいにかける。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、牛乳と水を2～3回に分けながら加え、なめらかな生地になるまで混ぜる。
- ④ アルミカップに、③の生地を8分目まで入れ、蒸し器で20分蒸す。