



令和3年度



# 8月給食だより

うるま市石川給食センター  
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282



## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<p><b>家族みんなで食卓を囲む</b></p>  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p><b>一緒に食事の支度をする</b></p>  <p>買い物や調理体験を通して、食に対して興味・関心が高まります。</p>	<p><b>さまざまな味を経験させる</b></p>  <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<p><b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b></p>  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p><b>体を動かす機会をつくる</b></p>  <p>おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>	<p><b>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</b></p>  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちのひとと相談し、できることから挑戦してみましょう。

### 料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結びましょう。
- エプロンや三角巾を身につけましょう。
- 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

<p><b>レベル1</b></p> <p>葉野菜を手でちぎる</p> 	<p><b>レベル2</b></p> <p>卵を割る お米を洗う</p> 	<p><b>レベル3</b></p> <p>ピーラーで皮をむく</p> 	<p><b>レベル4</b></p> <p>包丁で野菜を切る</p> 	<p><b>レベル5</b></p> <p>火を使って調理する</p> 
---	--	---	---	---

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

## 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 (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(しらす等)・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、「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(小学校) 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
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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	
		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		
2 学期始業式(中)	牛乳		牛乳			
	ナン	ナン(小麦・大豆)				
	25 (水)	ドライカレー	大豆油	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン	カレー粉、白ワイン、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、ウスターソース(りんご・大豆)、ケチャップ、ぬちまーす
	グリーンスープ	大豆油、じゃがいも	鶏肉、白花豆ペースト、生クリーム(乳)、脱脂粉乳(乳)	にんにく、裏ごしグリーンピース、たまねぎ、パセリ	こしょう、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
	フルーツヨーグルト	ナタデココ	ヨーグルト(乳)	フルーツ缶(もも)、みかん缶、パイナップル缶、もも缶		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 535 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 64 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 676 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 23.7 g	炭水化物 83.9 g		
26 (木)	牛乳		牛乳			
	クープジュシー	米、おし麦、こめ油	豚肉、刻み昆布、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ポークフィッシュ(鶏・豚)、花かつお	
	車えびのぬちまーす焼き		車えび		ぬちまーす	
	野菜のツナ和え		ツナ	はくさい、きゅうり、にんじん、コーン	塩ドレッシング(ごま・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 570 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 74.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 704 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 94.9 g		
27 (金)	牛乳		牛乳			
	沖縄風焼きそば	沖縄そば(小麦・大豆)、大豆油	豚肉、ちきあぎ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら、	酒、カレー粉、こしょう、ウスターソース(りんご・大豆)、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)	
	いわしかぼすレモン煮		いわしかぼすレモン煮(小麦・大豆)			
	ゴーヤーとしらすの和え物	ごま、三温糖	しらす、ツナ	ゴーヤー、にんじん、きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 364 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.4 g	炭水化物 30.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 428 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 35.9 g	
2 学期始業式(小)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	30 (月)	ハヤシライス	大豆油、じゃがいも、小麦粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、とんかつソース(りんご)、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛)、ぬちまーす、豚がら(豚)
	給食会より無償提供です☆	モーウイのツナあえ		ツナ	モーウイ、きゅうり、にんじん	塩ドレッシング(ごま・大豆)、ぬちまーす
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 693 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 102.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 838 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 23.4 g	炭水化物 127.7 g		
31 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖	厚揚げ(大豆)、鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、インゲン、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお、	
	ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま油、ごま	ちくわ(大豆)	にんじん、きゅうり、もやし、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	洋ナシのコンポート			洋梨のコンポート		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 88.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 749 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 110.4 g		



野菜を食べると、良い効果が期待できます!

**肌を丈夫にする**

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

**便秘を予防する**

食物繊維が、腸の動きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

**高血圧を予防する**

カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。

**食べ過ぎを防ぐ**

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。