



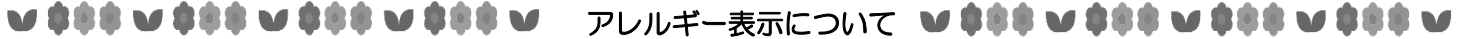
令和  
3年度



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	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・かにか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出来ます。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。

きりとり

## ◎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！

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！

### たのものの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、食べ物を食べたなら、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。

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



きょうしよく  
給食でもよく  
つか  
使われる  
たの  
もの  
食べ物です！

はじめた日 月 日

おわった日 月 日

きりとり

欠食行事等	日	おやつ献立名	おやつの内容 ★おやつアレルギー表記➡➡内に表示しています。
	8月2日(月)	(8/1:パイの日) *アップルパイ	*アップルパイ 《卵・乳・小麦・大豆・りんご》
	3日(火)	(はちみつの日) *胚芽パン *はちみつ	*胚芽パン 《小麦・乳・卵》 *はちみつ <i>*手指動作はとても大事です♪自分でおにぎり🍙にぎにぎできるかな? にぎにぎ♪おにぎり🍙にぎってみよう♪</i>
	4日(水)	🍙おまかせおにぎり🍙	※各幼稚園にて準備しますので、ご確認ください。
	5日(木)	*焼き芋🍠 *プルーン	*焼き芋 ○○○ *プルーン <i>お芋屋さん(みやの食品)が宮城島で作ったお芋で作っています♪プルーンは鉄分・食物繊維豊富です♪ご家庭でもぜひ食べてみてください♪</i>
	6日(金)	(8/7:バナナの日) *バナナ🍌 *昆べー	*バナナ *昆べー <i>こんぶもカミカミおやつです♪子供たちに人気のおやつです♪</i>
	10日(火)	*大学芋 	*大学芋 《ごま》 ○○○ <i>お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボでアレルギーも考えて作ったおやつです♪</i>
	11日(水)	🍙おまかせおにぎり🍙	※各幼稚園にて準備しますので、ご確認ください。
	12日(木)	(パンの日) *にんじんロールパン *メイグルト	*にんじんロールパン 《小麦・卵》 *メイグルト 《乳》
	13日(金)	【幼稚園リクエスト】 *紅芋アイス	*紅芋アイス 《乳》
	16日(月)	【勝連幼稚園リクエスト】 *豆乳ドーナツ *季節のくだもの	*豆乳ドーナツ 《小麦・卵・乳・大豆》 *季節のくだもの
	17日(火)	*するめいか *タンナファンルー	*するめいか 《イカ》 ○○○ *タンナファンルー 《小麦・卵・乳》 <i>するめはカミカミおやつ定番♪子供たちに人気のおやつです♪</i>
	18日(水)	🍙おまかせおにぎり🍙	※各幼稚園にて準備しますので、ご確認ください。
	19日(木)	【南原幼稚園リクエスト】 *ごま団子	*ごま団子 《ごま》
	20日(金)	*フルーツヨーグルト	*フルーツヨーグルト(ヨーグルト・黄桃・りんご・アロエ・はちみつ) 《乳・もも・りんご》
	23日(月)	【勝連幼稚園リクエスト】 *スイカ 	*スイカ <i>フランスパンもカミカミおやつにイイですよ♪子供たちにも人気です♪</i>
	24日(火)	*フランスパン *ストロベリーヨーグルト	*フランスパン 《小麦》 ○○○ *ストロベリーヨーグルト 《乳》
	25日(水)	🍙おまかせおにぎり🍙	※各幼稚園にて準備しますので、ご確認ください。
	26日(木)	*和菓子(スイカ🍉) *具幼:和菓子(涼花🌸) *季節のくだもの	*和菓子(スイカ🍉) 《卵・ごま》 *具幼:和菓子(涼花🌸) 《卵》 *季節のくだもの
	27日(金)	*黒ごま黒糖きな粉	*黒ごま黒糖きな粉 《ごま・落花生・大豆》 <i>みんなで『白くま風かき氷』を食べて夏の暑さを乗り切りましょう♪</i>
	8月30日(月)	【具志川幼稚園リクエスト】 *白くま風かき氷(カルピス味) 	・カルピス 《乳・大豆》 ・フルーツカクテル缶(黄桃・洋ナシ・パイナップル・ぶどう・さくらんぼ) 《もも》
	8月31日(火)	*お芋の2色かき揚げ	*お芋の2色かき揚げ 《小麦・ごま》 ○○○ <i>お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボでアレルギーも考えて作ったおやつです♪</i>

夏休み期間中【おやつ献立】

# —2学期の始業式から3日分の給食献立を掲載しています—

★おやつアレルギー表記⇒◀ ◯内に表記しています。

1日に必要な栄養量(昼食30%+おやつ13%)		エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	73.9 g
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	9月 1日 (水)	牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん麺	中華めん(小麦・大豆)						
		※3.4歳児:こしょうなし キド中華なし	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 ポークパイオン(豚) チキンパイオン(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 ※3.4歳児:こしょうなし	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 一口黒糖	黒糖		ネーブル(予定)				
	2日 (木)	*** お弁当の日 ***							
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 ※3.4歳児:こしょうなし	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 チキンパイオン(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 ※3.4歳児:こしょうなし	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)			



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♪



### 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す
- 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♪





## 🍽️ 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！

## 🍽️ 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。