



☆今月の目標☆
食事のマナーを
ふり返ろう

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。2学期も元気に過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。



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、「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

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			
		中華めん(小麦・大豆)					
		ちゃんぽん麺 ※3.4歳児: こしょう・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 ポークブイヨン(豚) チキンブイヨン(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 ※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			ネーブル(予定)		
		*バニラアイス	*バニラアイス《乳》				
お 弁 当	2日 (木)	*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。				
	3日 (金)	牛乳		牛乳			
		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 チキンブイヨン(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 ※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)	
		*黄金芋春巻き	*黄金芋春巻き《小麦》				

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		
6日 (月)	牛乳			牛乳					
	中華風炊き込みごはん ※3.4歳児:キド中華なし	米 もち米 ごま油 こめ油		豚肉	たけのこ 人参 生姜 しいたけ きくらげ あお豆(大豆)	おろしにんにく 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)ぬちまーす キド中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚) 花かつお			
	いかのピリ辛焼き ※3.4歳児:七味唐辛子なし ▶(いかの照り焼き)	三温糖		いか		おろし生姜 おろしにんにく ぬちまーす みりん 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 七味唐辛子(ごま)			
	野菜のオイスター炒め ※3.4歳児:こしょうなし	こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆)	にんにく キャベツ 人参 もやし チンゲン菜	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース			
	くだもの				アメリカンチェリー (予定)				
	*ヨーグルト *全粒粉クラッカー	*ヨーグルト《乳》 *全粒粉クラッカー《小麦》							
7日 (火)	牛乳			牛乳					
	鮭(さけ)と きのこのスパゲティ ※3.4歳児:こしょうなし	スパゲティ(小麦) オリーブ油		さけ ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ 小松菜 パセリ マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークブイヨン(豚) 白ワイン			
	オムレツデミグラスソース	三温糖 かたくり粉		オムレツ (たまご・大豆・ゼラチン)	玉ねぎ	デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆)			
	コブサラダ	コブサラダドレッシング (たまご・乳・大豆) 三温糖		ヨーグルト(乳)	ブロッコリー かぼちゃ パプリカ きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁			
	*カステラ	*カステラ 《小麦・卵・乳・大豆》							
8日 (水)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	豚肉と冬瓜の煮物	三温糖 こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆) 昆布 かまぼこ(大豆)	冬瓜 人参 生姜 小松菜 こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒 花かつお			
	焼きししゃも			ししゃも		料理酒			
	梅ふりかけ	白ごま 三温糖		ひじき 糸けずり		ゆかり粉 カリカリ梅 みりん しょうゆ(小麦・大豆)			
	くだもの				ネーブル(予定)				
	*焼き芋 	*焼き芋 ○○○ みやの食品さんで作っている宮城島のお芋で作っています♪							
お弁当 の日	9日 (木)	*ジャムサンド *ジョア (マスカット味)	*ジャムサンド 〔・食パン《小麦・卵・乳》 ・りんごジャム《りんご》 ○○○ *ジョア (マスカット味)《乳》 自分で食パンにジャムを塗ってみよう♪						
10日 (金)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	うるまのまーさん汁			豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお			
	ミーバイの バター焼き  ※3.4歳児:こしょうなし	乳不使用マーガリン (大豆)		ミーバイ		ぬちまーす こしょう 料理酒 おろしにんにく			
	人参しりしりー	こめ油 ごま油		豚肉 ツナ たまご	人参 いら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
	くだもの				青切りみかん				
	*するめ *ヤクルトハーフ	*するめ《イカ》 *ヤクルトハーフ《乳・大豆》							



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	
	13日 (月)	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
		野菜のトマト煮 ※3.4歳児:こしょうなし	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ 冬瓜 なす しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ	トマトジュース おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 赤ワイン こしょう ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす		
		和風ハンバーグ		国産豆腐のハンバーグ (大豆・鶏・豚)				
		枝豆サラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ツナ	あお豆(大豆) 大根 きゅうり 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)		
		*野菜かりんとう	*野菜かりんとう 《小麦・ごま》					
祝 ト ー カ チ	14日 (火)	牛乳		牛乳				
		黒米ごはん	米 黒米					
		なかみ汁 		豚なかみ 豚肉	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚)	揚げ油② 大豆 乳 小麦	
		うじら豆腐	三温糖 白ごま かたくり粉 大豆油	豆腐(大豆) ひじき すり身(大豆)	にら あお豆(大豆) 人参	しょうゆ(小麦・大豆)		
		ゴーヤーウサチー	三温糖	糸げずり	ゴーヤー もやし きゅうり 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)		
		紅芋タルト	紅芋タルト (小麦・乳・たまご)					
*小魚アーモンド *季節のくだもの	*小魚アーモンド 《アーモンド・ごま》 *季節のくだもの							
	15日 (水)	牛乳		牛乳				
		タコス風ピラフ ※3.4歳児:こしょうなし	米 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン トマトペースト	おろしにんにく ケチャップ チリミックス(小麦・乳・豚) チキンブイヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす パプリカ粉		
		豆とポテトのカップ焼き	じゃが芋 マヨネーズ(大豆)	大豆	あお豆(大豆)	ホワイトソース(乳・大豆・小麦)		
		キャベツのツナサラダ ※3.4歳児:こしょうなし	三温糖 オリーブ油	ツナ	キャベツ きゅうり もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう りんご酢(りんご) ぬちまーす		
		果物			巨峰(予定)			
		*シークワサーゼリー	*シークワサーゼリー 《オレンジ》					
お 弁 当	16日 (木)	*大学芋	*大学芋 《小麦・大豆・ごま》					
	17日 (金)	牛乳		牛乳				
		もずく丼 ※3.4歳児:豆板醤なし	米 麦 三温糖 かたくり粉 ごま油 こめ油	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ コーン 人参 小松菜 生姜	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお トウバンジャン ぬちまーす		
		クーリジシ		豚肉 白かまぼこ(大豆) たまご	こんにゃく 冬瓜 人参 ねぎ しいたけ	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚) 花かつお		
		酢みそ和え	三温糖 白すりごま	セイイカ 白みそ(大豆)	人参 小松菜 もやし きゅうり	りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆)		
		くだもの			りんご(予定)			
		*プリン	*プリン 《乳・ゼラチン》					
十 五 夜 献 立	21日 (火)	牛乳		牛乳				
		くりごはん	米 くり			ぬちまーす		
		お月見汁	芋もち	鶏肉	人参 大根 しいたけ 小松菜	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		さんまの塩焼き		さんま	シークアサー	ぬちまーす 料理酒		
		野菜のごま和え	白ねりごま 白すりごま 三温糖	ちくわ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 人参 もやし きゅうり	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
		*バナナ	*バナナ					

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	
22日 (水)		牛乳		牛乳				
		秋の香りごはん	米 黄金芋 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) 大豆	人参 ねぎ しめじ エリンギ ごぼう あお豆(大豆) しいたけ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす ポークブイヨン(豚)		
		ちくわの紅葉焼き	マヨネーズ(大豆)	ちくわ(大豆)	裏ごし人参	しょうゆ(小麦・大豆)		
		もやしとにら炒め ※3.4歳児:こしょうなし	こめ油 ごま油	豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 にら	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう		
		くだもの			青切りみかん			
		*和菓子(コスモス)	*和菓子(コスモス) 《卵・大豆・山芋》					
24日 (金)		牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		マーボー豆腐 ※3.4歳児: 豆板醤・キド中華なし	かたくり粉 こめ油 ごま油	豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 赤だし(大豆・さば・鶏)	人参 玉ねぎ にら 生姜 竹の子 きくらげ しいたけ	おろしにんにく ケチャップ テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 トウバンジャン ぬちまーす キド中華 (小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)		
		焼きぎょうざ	焼きぎょうざ(小麦・大豆・鶏・豚)					
		チョレギサラダ ※3.4歳児:コチジャンなし ⇒(チョレギサラダ風)	ごま油 三温糖 白ごま	刻みのり	キャベツ 人参 きゅうり 大根	しょうゆ(小麦・大豆) コチジャン(大豆) おろしにんにく シークァーサー果汁		
	*カミカミ昆貝 *季節のくだもの	*カミカミ昆貝 ○ ○ ○ *季節のくだもの カミカミ昆貝♪噛めば噛むほど味が出るので♪ こども達にも人気です♪						
27日 (月)		牛乳		牛乳				
		みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 小松菜 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお		
		焼きいも	安納芋					
		ごまジャコ和え	白ごま 三温糖 ごま油	しらす	キャベツ 人参 きゅうり もやし	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
		くだもの			ネーブル(予定)			
	*△ふりかけおにぎり△	*ふりかけおにぎり ○ ○ ○ 【・お米 ・カツオふりかけ 《小麦・乳・ごま・大豆》 自分でニギニギ♪にぎる練習♪できるかなあ?						
28日 (火)		牛乳		牛乳				
		フィッシュバーガー ※3.4歳児:こしょうなし	バーガーパン (小麦・乳・大豆)				揚げ油③ 大豆 乳 小麦 ごま	
		大豆油	大豆油	フィッシュポーション (小麦)				
		コールドレッシング (たまご・大豆) マヨネーズ(大豆)		チーズ(乳)	キャベツ きゅうり 人参 コーン	ぬちまーす こしょう		
		ヌードルスープ ※3.4歳児:こしょうなし	スパゲティ(小麦) じゃが芋	鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	チキンブイヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	くだもの			梨(予定)				
		*胚芽スティック *プルーン	*胚芽スティック 《小麦・乳》 *プルーン					
29日 (水)		牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	米 もちきび					
		具だくさんみそ汁	じゃが芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 小松菜	花かつお		
		厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 水あめ かたくり粉 こめ油	厚揚げ(大豆)	えのき しめじ 生姜 人参 ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお		
		肉野菜炒め	三温糖 こめ油	豚肉	人参 にら キャベツ もやし	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		*うちなー風♪ 押し麦入りぜんざい	*うちなー風 押し麦入りぜんざい					
お弁当 の日	30日 (木)	*フランスパン *キャンディーチーズ *ココア豆乳	*フランスパン 《小麦》 *キャンディーチーズ 《乳》 *ココア豆乳 《大豆》					