

# 9月給食たより

うるま市津堅学校給食調理  
TEL: 098-978-2141  
FAX: 098-978-1005

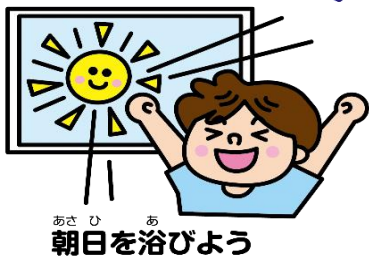


## 生活リズムを整えよう!



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、やる気が出なかつたりと、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と食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

## 1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

### 秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日 は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

### 地域によって違う? 月見団子

**関西地方**  
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

**愛知県名古屋市**  
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

**静岡県中部地方**  
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



9/3(金)

JAおきなわの協力により、黒糖アガサーが給食に登場します。お楽しみに!!



- ★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。

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	
1 (水)	牛乳		牛乳		
	あぐー豚丼	精白米	豚肉(あぐー)	にんじん,しいたけ,しょうが	花かつお,しょうゆ,みりん
	きのこのすまし汁			えのき,しめじ,ほうれん草,長ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	たこときゅうりの和え物		たこ,わかめ	きゅうり	しょうゆ,ぬちまーす,酢
	アイスクリーム		アイスクリーム		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 558 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 15.4 g	炭水化物 66.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 623 kcal	たんぱく質 42.2 g	脂質 16.1 g	炭水化物 75.1 g
2 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	もずくのすまし汁		もずく,豆腐	たけのこ,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	さばのリンゴソースがけ	でん粉,大豆油	さば	りんご,しょうが	しょうゆ,酢
	いんげんのおかか和え		かつお	さやいんげん,にんじん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 81 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 813 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 110.8 g
3 (金)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	けんちん汁			ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	くがに卵焼き		たまご,ツナ,もずく	にんじん,ほうれん草	しょうゆ,みりん,花かつお
	あぶらみそ	三温糖,こめ油	赤みそ,麦みそ	こねぎ	みりん
	アガラサー	黒糖アガラサー			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 14.4 g	炭水化物 98.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 15.7 g	炭水化物 118.5 g	
6 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	鶏肉のすまし汁		とりむね肉	とうがん,だいこん,こねぎ,しょうが	しょうゆ,料理酒,ぬちまーす,花かつお
	和風豆腐ハンバーグ	小麦粉,調合油,三温糖,でん粉	豆腐,豚肉,ひじき,たまご	にんじん,こねぎ	こしょう,しょうゆ,みりん
	オクラのボン酢和え		わかめ,かつお	オクラ,赤パプリカ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 88.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 790 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 22.1 g	炭水化物 109.3 g
7 (火)	牛乳		牛乳		
	中華風炊込みごはん	こめ,こめ油,三温糖	鶏むね肉	にんじん,長ねぎ,しいたけ	料理酒,しょうゆ,チキンコンソメ,チキンブイヨン
	コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん,コーン,長ねぎ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ
	ヤムウンセン	でん粉,ごま油	ほしえび	きくらげ,きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ,料理酒,ぬちまーす,酢
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 582 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 15.4 g	炭水化物 80.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 738 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 17 g	炭水化物 109.3 g
8 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	わかめの味噌汁		厚揚げ,わかめ,赤みそ,白みそ	にんじん,長ねぎ	花かつお
	魚のもみじ焼き	マヨネーズ	ホキ	にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう
	切り干し大根のごま和え	ごま,三温糖		小松菜,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 82.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 726 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 19.6 g	炭水化物 102.3 g
9 (木)	牛乳		牛乳		
	冷やし中華	中華めん,三温糖,ごま油	無添加ハム	もやし,きゅうり,にんじん,シークワーサー果汁,ミニトマト	花かつお,中華料理の素,しょうゆ,酢
	もずく餃子		もずく餃子		
	カレー風味のパパイヤサラダ	三温糖	ツナ	パパイア,きゅうり,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう,酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 25 g	炭水化物 79.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 773 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 27.2 g	炭水化物 101 g	

日	献立名	黄(ぎ)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	
10 (金)	牛乳		牛乳		
	ガパオライス	こめ,こめ油,三温糖	豚肉,大豆	にんにく,赤パプリカ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,みりん
	タイ風エビのスープ		豆腐	にんじん,しめじ,たけのこ	ぬちまーす,キムチの素
	海藻サラダ	三温糖,ごま油		きゅうり,にんじん,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 21 g	炭水化物 73.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 778 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 23.8 g	炭水化物 101.1 g
13 (月)	牛乳		牛乳		
	五穀米ごはん	こめ	五穀米		
	トピウオのつみれ汁			とうがん,にんじん,長ねぎ,しょうが	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	豚肉のしょうが焼き	調合油	ぶた肉	しょうが	しょうゆ,みりん
	キャベツの和風サラダ			キャベツ,にんじん,小松菜,コーン	花かつお,和風ドレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 726 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 25 g	炭水化物 86.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 865 kcal	たんぱく質 39 g	脂質 28.5 g	炭水化物 106.3 g	
14 (火)	牛乳		牛乳		
	鶏ごぼうごはん	こめ	鶏肉,油揚げ	ごぼう,にんじん,いんげん	花かつお,料理酒,みりん,しょうゆ
	きのこのすまし汁			えのき,しめじ,小松菜,長ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	鮭の塩焼き	調合油	さけ		ぬちまーす
	ひじきサラダ	マヨネーズ,ごま	乾ひじき	ごぼう,にんじん,コーン	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 24.6 g	炭水化物 75.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 810 kcal	たんぱく質 40.2 g	脂質 24.8 g	炭水化物 103.4 g	
15 (水)	牛乳		牛乳		
	しあわせスイーツプール	コッペパン,無塩バター,グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご		
	BLTスープ	でん粉	無添加ベーコン,たまご	レタス,トマト	鶏ガラ,しょうゆ,チキンコンソメ
	鶏のマーマレード焼き		鶏肉	にんにく	チキンコンソメ,ぬちまーす,しょうゆ,マーマレード
	ビーンズサラダ	マヨネーズ,三温糖	ミックスビーンズ	キャベツ,きゅうり,あお豆	りんご酢,レモン果汁,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 749 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 33.3 g	炭水化物 76.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 814 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 36.5 g	炭水化物 85 g	
16 (木)	牛乳		牛乳		
	秋の香り炊き込みご飯	精白米,こめ油	鶏肉,油揚げ	あお豆,しめじ,にんじん	料理酒,花かつお
	五目みそ汁	じゃがいも	赤みそ,白みそ	小松菜,だいこん,にんじん,ねぎ	花かつお
	ミーバイの南蛮漬け	でん粉,三温糖	ミーバイ	しょうが,きゅうり,にんじん	ぬちまーす,酢,しょうゆ
	くだもの			かき(予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 14.9 g	炭水化物 91.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 766 kcal	たんぱく質 43.1 g	脂質 16.4 g	炭水化物 107.1 g	
17 (金)	牛乳				
	沖縄そば		豚肉,かまぼこ	しょうが,こねぎ	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお,ぬちまーす
	パパイアイリチー	こめ油	無添加ベーコン,厚揚げ	パパイア,にんじん,にら	しょうゆ,シママース
	紅芋もち	タピオカ粉,紅イモペースト		シークワサー果汁	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 536 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 20.4 g	炭水化物 64.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 29.8 g	炭水化物 87.6 g

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	
21 (火)	牛乳		牛乳		
	スヌイジュシー	こめ,ラード	豚肉,もずく,油揚げ	にんじん,こねぎ,しいたけ	料理酒,みりん,花かつお
	冬瓜の味噌汁		厚揚げ,赤みそ,白みそ	にんじん,とうがん	花かつお
	魚のアーサソースかけ	でん粉,油	ホキ,アーサ		ぬちまーす,みりん,花かつお
	みたらしだんご	みたらしだんご			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 84.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 838 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 23.7 g	炭水化物 112.1 g
22 (水)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	春雨スープ			にんじん,にら,きくらげ	チキンブイヨン,ぬちまーす,しょうゆ,チキンコンソメ
	厚揚げの甘酢炒め	三温糖,サラダ油	厚揚げ	だいこん,にんじん,れんこん	しょうゆ,みりん,酢,ケチャップ,中華料理の素
	わかめときゅうりの和え物	三温糖,ごま油	わかめ,ツナ	きゅうり,にんじん,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 15.4 g	炭水化物 89.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 692 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 109.9 g
24 (金)	牛乳		牛乳		
	コッパン	コッパン			
	ミネストローネスープ	じゃがいも,こめ油	ベーコン	セロリ,にんじん,トマト,にんにく	ぬちまーす,こしょう
	ほうれん草と豆腐のキッシュ	じゃがいも,こめ油	豆腐,ツナ,たまご,生クリーム,ナチュラルチーズ	ほうれん草,しめじ	ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ
	コールスローサラダ		ヨーグルト	キャベツ,にんじん,スイートコーン	コールスロードレッシング
	いちごジャム			いちごジャム	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 28.6 g	炭水化物 84 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 767 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 30.8 g	炭水化物 87.1 g	
27 (月)	牛乳		牛乳		
	うっちゃんライス	こめ,マーガリン			ぬちまーす
	キーマカレー	サラダ油	豚肉,大豆,ニューソイミー,牛乳,豚レバー	にんにく,にんじん,コーン,トマト缶	料理酒,チキンコンソメ,カレー粉,ぬちまーす,こしょう,ウスターソース,カレールウ
	マセドアンサラダ	じゃがいも	ぶた肉,たまご,チーズ	にんじん,きゅうり	こしょ,ぬちまーす
	くだもの			りんご	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 809 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 35 g	炭水化物 93.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 977 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 40.5 g	炭水化物 116.2 g
28 (火)	牛乳		牛乳		
	ぎつねうどん	三温糖	油揚げ,わかめ,かまぼこ	こねぎ	しょうゆ,みりん,花かつお,ぬちまーす
	野菜のかき揚げ	小麦粉,調合油	ほしえび,たまご	にんじん,ゴーヤー,あお豆,きくらげ	ぬちまーす
	魚天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	すけとうだら,たまご		ぬちまーす,花かつお
	プリン	プリン			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 625 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 29.2 g	炭水化物 57 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 748 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 33.8 g	炭水化物 73.3 g
29 (水)	牛乳		牛乳		
	たまごチャーハン	こめ,むぎ,ごま油	豚肉,たまご	こねぎ,にんじん,竹の子,きくらげ,にんにく	料理酒,ぬちまーす,こしょう
	サンラータン		豆腐	ほうれん草,えのき,長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,こしょう,チキンコンソメ
	春巻き			野菜春巻き	
	3色野菜の中華和え	三温糖,ごま油,ごま		きゅうり,だいこん,赤パプリカ	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 23.3 g	炭水化物 83.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 776 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 25 g	炭水化物 112.5 g
30 (木)	牛乳		牛乳		
	タコライス	こめ,こめ油	豚肉,牛ひき肉,豚レバー,大豆,ニューソイミー	にんじん,にんにく,キャベツ	料理酒,ぬちまーす,トマトピューレー,ケチャップ,ウスターソース
	コーンスープ		牛乳	パセリ	クリームコーン,ぬちまーす,こしょう,チキンブイヨン
	もも缶			もも缶	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.9 g	炭水化物 91.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 815 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 22.2 g	炭水化物 121.1 g