

オンライン開催!!

### ～食と子どもの健康展

※公開期間：令和3年7月中旬～8

検索してみよう♪

沖縄県学校給食

検索

又は「QRコード」

で検索



- ・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介
  - ・食に関するクイズ
  - ・給食ができるまで、マンビカー給食ができるまで等（動画）
- ～内容盛りだくさんなので、この機会に学校給食について触れてみてください

## 令和3年度

# 7月給食たより

### ☆今月の目標☆



沖縄県の食べ物を知ろう



7月は『県産品奨励月間』です

給食でも、県産食材を積極的に活用した給食を提供します。また、県産品奨励月間にちなみ、『食と子どもの健康展』も開催されるので、右のQRコードをクリックし、ぜひご参加ください♪

### 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	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、「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。

### ★おやつアレルギー表記⇒◀ ◻内表記しています。

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
-------------------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	--------



行事食等	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	
お弁当	1日(木)	*いちごジャムサンド	*いちごジャムサンド ・食パン《小麦・乳・卵》 ・いちごジャム(スプーン1杯)					揚げ油① 大豆
2日(金)		牛乳		牛乳				
		ぬちまーラーメン	ラーメン(小麦・大豆)	豚肉 なんと(大豆) わかめ	もやし 人参 にんにく きくらげ コーン	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお キド中華(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚) ポークパイオン(豚) ぬちまーす		
		島野菜のかき揚げ	紅芋 小麦粉 大豆油	ちくわ(大豆) たまご	ゴーヤー ごぼう 人参 にはら	ぬちまーす		
		くだもの			ネーブル(予定)			
5日(月)		*焼き芋	*焼き芋					
		*野菜ジュース	*野菜ジュース《りんご》					
		牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		鶏つくね汁	ごま油 かたくり粉	鶏ひき肉	生姜 長ねぎ 人参 白菜 小松菜 生姜 しいたけ	料理酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)		
		じゃが芋と いんげんの炒め物	じゃが芋 こめ油	豚肉 ツナ	人参 いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース			
	*あずきクラッカー	*あずきクラッカー《小麦・乳》						

自分でパンにジャムを塗ってみましょう♪  
こどもの頃の手指動作はとても大事です♪

お芋屋さんのみやの食品さんの宮城島で作ったお芋で作っています♪

行事食等	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 (火)		牛乳		牛乳				
		スパゲティナポリタン ※3.4歳児:こしょうなし	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	鶏肉 ウィンナー(豚)	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン トマトダイス マッシュルーム トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ぬちまーす こしょう		
		ささみチーズ焼き		ささみチーズ焼き (乳・小麦・鶏・大豆)				
		ゴーヤーサラダ ※3.4歳児:こしょうなし	コールスロートレッシング (たまご・大豆) 三温糖 マヨネーズ(大豆)	ツナ	ゴーヤー きゅうり 人参 コーン	ぬちまーす こしょう		
		プルーン			プルーン			
		*ブルーベリーヨーグルト	*ブルーベリーヨーグルト 《乳》					
七夕献立	7日 (水)	牛乳		牛乳				
		鮭菜めし	米			紅鮭菜めし(ごま・さけ)		
		セタ汁☆多☆多		錦糸たまご 魚そうめん	大根 人参 生姜	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
		魚のオクラマヨ焼き	マヨネーズ(大豆)	ホキ チーズ(乳)	オクラ 人参			
		ウンチューパーと 豚肉の炒め物	こめ油 ごま油	豚肉	ウンチュー もやし 人参 にら きくらげ	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
		*和菓子(星くず☆多) *さくらんぼ	*和菓子(星くず☆多) 《卵》 *さくらんぼ					
お弁当	8日 (木)	*フランスパン *チーズ *プルーン	*フランスパン 《小麦》 *チーズ 《乳》 *プルーン					
			日本の伝統的なお菓子『和菓子』もおやつに取り入れています♪季節を感じられるおやつです♪今回は☆多☆セタ☆多☆をイメージした和菓子です♪					
9日 (金)		牛乳		牛乳				
	大豆入り炊込みごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 大豆 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 ねぎ たけのこ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 花かつお			
	マグロのみそ焼き	三温糖	マグロ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 料理酒			
	もやしのアーモンド和え	粉アーモンド 三温糖	糸けずり	もやし 人参 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 ミツカン酢(小麦) ぬちまーす			
	くだもの			ネーブル(予定)				
	*芋スティック *ヤクルト-half	*芋スティック 《ごま》 *ヤクルト-half 《乳・大豆》						
12日 (月)		牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび						
	うちなーみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) たまご 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	もやし 大根 人参 山東菜	花かつお			
	グルクンのもずくあんかけ ※3.4歳児:こしょうなし	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	グルクン もずく	人参 バイン	ぬちまーす こしょう みりん しょうゆ(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦)	揚げ油② 大豆 小麦 たまご		
	からし菜ふりかけ	三温糖 白ごま	しらす 刻み昆布 糸けずり	からし菜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 特濃酢(小麦)			
		*ミニカップケーキ	*ミニカップケーキ 《小麦・卵・乳》					
13日 (火)		牛乳		牛乳				
	仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)						
	へちまの クリームシチュー ※3.4歳児:こしょうなし	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	へちま 人参 玉ねぎ コーン セロリ	ぬちまーす こしょう 白ワイン ポーグブイオン(豚)			
	とうもろこし			とうもろこし	シママース			
	紅いもジャム	紅芋ペースト 粉黒糖 グラニュー糖 乳不使用マーガリン (大豆)			シークアサー果汁			
	ミニトマト			ミニトマト				
	*アンダンスーおにぎり *季節の果物	*アンダンスーおにぎり 《豚肉・大豆・ごま》(油みそ:みそ・豚肉・にんにく・みりん・ごま・さとうを使用) *季節の果物						

行事食等	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	
お弁当	14日 (水)	牛乳		牛乳				
		玄米入りごはん	米 もち玄米					
		ゆし豆腐みそ汁		ゆし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ 生姜	花かつお みりん		
		ちくわの磯辺焼き	マヨネーズ(大豆)	ちくわ(大豆) 系けずり 青のり		しょうゆ(小麦・大豆)		
		ふーいりちー ※3.4歳児:こしょうなし くだもの	湿っぷ(小麦) こめ油	たまご 豚肉 ツナ	人参 キャベツ なら 玉ねぎ もやし	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
		*プリン	*プリン 《乳・ゼラチン》					
お弁当	15日 (木)	*にんじんパン *豆乳	*にんじんパン 《小麦・卵》 *豆乳 《大豆》					
		牛乳		牛乳				
食育の日	16日 (金)	アグー 塩豚丼 ※3.4歳児:こしょうなし	米 麦 ごま油 かたくり粉 白ごま	アグー豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし	ぬちまーす 料理酒 こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
		冬瓜ともずくの汁		豚肉	冬瓜 人参 ねぎ えのき 生姜 しいたけ	煮干しだし(さば) 花かつお ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆)		
		くだもの			パイナップル(予定)			
		*昆べえー *季節の果物	*昆べえー *季節の果物 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♪					
		牛乳		牛乳				
		揚げ油③ 大豆 小麦 たまご	揚げ油					
食育の日	19日 (月)	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)	冬瓜 もやし なら	花かつお		
		わかさぎのから揚げ ※3.4歳児:こしょうなし	小麦粉 かたくり粉 揚げ油	わかさぎ		ぬちまーす こしょう		
		ごぼうとハンダマ の和え物	三温糖 マヨネーズ(大豆) ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)		ごぼう ハンダマ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
		くだもの			シードレス(予定)			
		*ナッツと小魚 *ミニようかんロール	*ナッツと小魚 《アーモンド・ごま》 *ミニようかんロール 《小麦・卵・乳・大豆》 小魚やナッツもカミカミおやつです♪噛めば噛むほど味が出るおやつ♪					
食育の日	20日 (火)	牛乳		牛乳				
		夏野菜カレー ※3.4歳児:カレー粉なし	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー 白いんげんペースト 脱脂粉乳	玉ねぎ なす へちま ピーマン セロリ トマト 人参 ブルーンピュレ	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) マドラスカレー(小麦・大豆・りんご) カレー粉 チキンブイヨン(鶏) ウスターソース(大豆・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす		
		目玉焼き風オムレツ		目玉焼き風オムレツ (たまご・乳・大豆・ ゼラチン)				
		シークアサーサラダ ※3.4歳児:こしょうなし	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサー果汁 こしょう		
		*ごぼうスナック *季節の果物	*ごぼうスナック 《小麦・ごま》 *季節の果物					
		牛乳		牛乳				
食育の日	21日 (水)	ぬちまーす昆布ごはん	米 麦 こめ油	鶏肉 刻み昆布	玉ねぎ 人参 あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
		鶏の照り焼き	三温糖 水あめ	鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒		
		大根とジャコの梅和え	三温糖 白ごま	しらす 系けずり	大根 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) 梅肉(大豆・りんご)		
		くだもの			ネーブル(予定)			
		*芋くじアングー *りんごジュース	*芋くじアングー *りんごジュース 《りんご》 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♪					

行事食等	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	
26日 (月)		牛乳		牛乳				
		黒米粉パン 	黒米粉パン (小麦・乳・大豆)					
		豆と穀物のチャウダー	五穀米 ジャガ芋 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	蒸し大豆 レンズ豆 鶏肉 あさり 脱脂粉乳 白いんげんペースト	人参 玉ねぎ セロリ ブロッコリー マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく チキンブイオン(鶏) ぬちまーす		
		魚のレモンソースかけ ※3.4歳児:こしょうなし	三温糖 かたくり粉	ホキ		ぬちまーす こしょう 白ワイン レモン果汁 しょうゆ(小麦・大豆)		
		ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 マヨネーズ(大豆)		ごぼう 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	*フルーツヨーグルト	*フルーツヨーグルト 《乳・オレンジ・キウイ・バナナ・もも・りんご》						
27日 (火)		牛乳		牛乳				
		米	米 麦					
		肉	三温糖 こめ油 ごま油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 生姜	おろしにんにく みりん 豆板醤 しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)		
		ナムル	三温糖 ごま油 すりごま		もやし 人参 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆)		
		あさりと卵のスープ ※3.4歳児:こしょうなし	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり たまご 絹ごし豆腐(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ	料理酒 チキンブイオン(鶏) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	くだもの			ネーブル(予定)				
	*さつま芋の シナモンシュガー揚げ	*さつま芋のシナモンシュガー揚げ 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♪						
28日 (水)		牛乳		牛乳				
		めん	沖縄そば(小麦・大豆)					
		汁	こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお ぬちまーす ポークブイオン(豚)		
		じゃが芋たしやー	じゃが芋 こめ油	ツナ 豚肉	人参 いら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		あまがし	あまがし					
	*バナナ *プルーン	*バナナ *プルーン						
お弁当 の日	29日 (木)	*菜っ葉のおにぎり	*菜っ葉のおにぎり 《大豆》○○○ *手指動作はとても大事です♪自分でおにぎり握れるかな? にぎにぎ♪おにぎり♡にぎってみよう♪					
一学期 終了	30日 (金)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米 麦					
		タコライス ※3.4歳児: チリミックス・チリソースなし	タコスミート	三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽	おろしにんにく ぬちまーす チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)	
			キャベツ			キャベツ		
			チーズ		チーズ(乳)			
		アーサ入りコーンスープ ※3.4歳児:こしょうなし		かたくり粉	鶏肉 アーサ	人参 冬瓜 しいたけ えのき コーン	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
シークアサーソルベ	シークアサーソルベ							
	*するめ *ヤクルトハーフ	*するめ 《いか》○○○ *ヤクルトハーフ 《乳・大豆》 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♪						

