



7月給食だより

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

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



～食と子どもの健康展～

「沖縄県学校給食会」で検索

給食レシピ紹介、給食動画が見られるよ！

QRコード



期間：7月中旬～8月末まで

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

なんでも食べて
丈夫な体
をつくろう

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう

やさい(野菜)を
しっかり
食べよう

すいぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

みんなで食事を
する
機会をつくろう

たなばた 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

8月27日の給食には「JAおきなわ」様の「JA共済 地域・農業活性化促進助成金」の利用による無償提供事業で黒糖アガラサーが登場します。お楽しみに！！



- ★給食では、「楸ぬちまーす」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(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	
1 (木)	牛乳			牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ				
	もずくのすまし汁		もずく,豆腐	オクラ,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす	
	パパイヤリチー	こめ油	ツナ	パパイヤ,にんじん,にら	しょうゆ,ぬちまーす	
	卵焼き		たまご,豆腐,ツナ	しいたけ,にんじん,ほうれん草	しょうゆ,みりん,花かつお	
	くだもの			グレープフルーツ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 544 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 13.5 g	炭水化物 82.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 643 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 14.7 g	炭水化物 100.6 g		
2 (金)	牛乳		牛乳			
	親子丼	こめ,三温糖	たまご,鶏肉	にんじん,とうもろこし,しいたけ	料理酒,花かつお,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう	
	きのこの味噌汁		赤みそ,白みそ	しめじ,えのき,にんじん,こねぎ	花かつお	
	大豆とひじきの磯辺揚げ	小麦粉,サラダ油	大豆,乾ひじき,あおのり		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 19.6 g	炭水化物 83.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 811 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 22.3 g	炭水化物 114 g	
5 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン	キャベツ,セロリ,にんじん	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう,チキンブイヨン	
	デミグラスハンバーグ	パン粉,マーガリン,三温糖	豚肉,牛ひき肉,豆腐,ニューソイミー,たまご		ナツメグ,ぬちまーす,こしょう,デミグラスソース,ケチャップ,ウスターソース,赤ワイン	
	マッシュポテト	じゃがいも	生クリーム	にんにく	ぬちまーす,こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 654 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 83.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 824 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 25.1 g	炭水化物 113.5 g		
6 (火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	もやし,だいこん,さんとうさい,こんにゃく	料理酒,花かつお	
	さばの塩焼き		さば		料理酒,ぬちまーす	
	卵の花和え	三温糖	おから	小松菜,にんじん,しいたけ	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 82.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 769 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 21.4 g	炭水化物 101.6 g		
七 夕 献 立	ショア		牛乳			
	七タちらし寿司	こめ,三温糖,大豆油	鶏ひき肉,ソイミー	にんじん,しいたけ,しょうが,ゆず,オクラ	酢,ぬちまーす,しょうゆ,ぬちまーす,みりん	
	ソーメン汁	そうめん		長ねぎ,しょうが	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお	
	星のポテトフライ	星のコロケ		じゃがいも		
	七タゼリー	マスカットゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 14.3 g	炭水化物 95 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 14.8 g	炭水化物 102.2 g		
8 (木)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	麩のみそ汁	焼きふ		ほうれん草,しいたけ,にんじん,こねぎ	花かつお	
	鶏肉の梅風味焼き	はちみつ	鶏もも肉	しょうが	料理酒,梅びしお	
	ゴーヤのツナマヨサラダ	マヨネーズ	豆腐,ツナ	ゴーヤ,にんじん,コーン	しょうゆ,マスタード	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 80.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 780 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 27.2 g	炭水化物 99.4 g		
9 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	中華スープ	でん粉	豆腐	えのき,コーン,長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,酢,こしょう	
	麻婆豆腐	こめ油,ごま油,でん粉	豆腐,豚肉,牛ひき肉,豚レバー,大豆,赤みそ	にんじん,にら,にんにく,しょうが	料理酒,中華の素	
	牛乳寒天	三温糖	牛乳,寒天	みかん缶,パイン缶		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 649 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 16.3 g	炭水化物 102.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 822 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 136.1 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	
12 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	シーフードカレー	こめ油	イカ墨,あさり	にんじん,マッシュルーム	料理酒,カレールウ,ケチャップ, ウスターソース,鶏ガラ,カレー粉
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん缶,パイン缶,もも缶, バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 545 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 12.4 g	炭水化物 87.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 652 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 13.3 g	炭水化物 107.6 g
13 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	みそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん	花かつお
	筑前煮	こめ油,三温糖	鶏肉	だいこん,ごぼう,れんこん, たけのこ,にんじん,こんにゃく, いんげん	料理酒,しょうゆ,みりん,花かつお
	納豆		納豆		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 654 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 91.5 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 778 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 113.3 g	
14 (水)	牛乳		牛乳		
	セサミトースト	食パン,マーガリン,グラニュー糖,ごま,すりゴマ黒	ごま		
	ミネストローネスープ	ABCマカロニ,じゃがいも	ミックスビーンズ	にんにく,にんじん,キャベツ, トマト缶	トマトピューレー,ぬちまーす, 鶏ガラ,チキンブイヨン,こしょう
	鶏ささみのデルモニコ	小麦粉,パン粉,こめ油	鶏ささみ,たまご	赤パプリカ	ぬちまーす
	スイートポテトサラダ	さつまいも,マヨネーズ	ウインナー	あお豆,コーン	ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 762 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 30.3 g	炭水化物 86.2 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 890 kcal	たんぱく質 41.5 g	脂質 34.7 g	炭水化物 99.8 g	
マンゴーの日 15 (木)	牛乳		牛乳		
	五穀米ごはん	こめ	五穀米		
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ,わかめ,赤みそ,白みそ	長ねぎ	花かつお
	魚の花園焼き	マヨネーズ,三温糖	ホキ	赤パプリカ,黄パプリカ	ぬちまーす,こしょう,料理酒
	きのこの和え物	三温糖,ごま		ほうれん草,しめじ,えのき, きくらげ,にんじん	しょうゆ,りんご酢
	沖縄県産マンゴー			マンゴー	
一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 667 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 93.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 735 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 19.8 g	炭水化物 104 g	
16 (金)	牛乳		牛乳		
	ミルク				
	焼きそば		豚肉	にんじん,キャベツ,もやし, 小松菜,にら,にんにく,きくらげ	ぬちまーす,しょうゆ,ウスターソース, 焼きそばソース
	かきたま汁		たまご,豆腐	しいたけ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ, 花かつお
	アスパラとパプリカのごま和え	すりごま,三温糖,ごま油		アスパラ,黄パプリカ,赤パプリカ	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 540 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 68.2 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 612 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 78.4 g	
19 (月)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	冬瓜の味噌汁		赤みそ	とうがん,かいわれだいこん, にんじん	
	クーブイリチー	サラダ油,三温糖	豚肉,細切昆布,かまぼこ	にんじん,こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	イカ天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	イカ,たまご		ぬちまーす,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 575 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 17.1 g	炭水化物 85.6 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 682 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 105.6 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	
20 (火)	ジョアブレン		ジョアブレン		
	オムライス	こめ,こめ油,マーガリン	鶏肉,たまご	にんじん,グリーンピース,マッシュルーム	料理酒,ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ,ケチャップ,デミグラスソース
	あさりと野菜のスープ	じゃがいも	あさり	にんじん,いんげん,セロリ	チキンブイヨン,ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ
	きびなごのマリネ	小麦粉,三温糖,オリーブ油,サラダ油	きびなご	赤パプリカ,黄パプリカ	酢,ぬちまーす
	エクレア				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 719 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 21.9 g	炭水化物 95.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 900 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 25.3 g	炭水化物 126.3 g
8月 25 (水)	牛乳		牛乳		
	ごはん	こめ			
	夏野菜カレー	こめ油	豚肉,豚レバー	にんじん,なす,かぼちゃ,トマト	料理酒,カレールウ,ケチャップ,ウスターソース,鶏ガラ,カレー粉
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ,チーズ	キャベツ,きゅうり,あお豆	フレンチクリーミー
	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 - 667 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 18 g	炭水化物 100.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 816 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 19.4 g	炭水化物 128.2 g
26 (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		かつお節	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
27 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	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
	もずく入りたまご焼き	こめ油	たまご,もずく	にんじん,にら	ぬちまーす,こしょう
	あぶらみそ	三温糖,こめ油	赤みそ,麦みそ	こねぎ	みりん
	黒糖アガラサー	黒糖アガラサー			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 14 g	炭水化物 99.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 756 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 15.2 g	炭水化物 119.4 g	
30 (月)	牛乳		牛乳		
	鶏ごぼうごはん	こめ	とりもも,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	へにぎけ		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
31 (火)	牛乳		牛乳		
	スパゲッティーナボリタン	オリーブ油,三温糖	ウインナー	にんにく,にんじん,マッシュルーム	赤ワイン,トマトピューレー,こしょう,シママース
	スパニッシュオムレツ		たまご,ぶた,プロセスチーズ	にんじん,グリーンピース	しょうゆ
	ブロッコリーサラダ	オリーブ油		ブロッコリー,赤パプリカ	ぬちまーす,こしょう
	バナナ			バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 671 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 23.7 g	炭水化物 84.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 781 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 27.1 g	炭水化物 99.5 g