



～食と子どもの健康展～

オンライン開催!

- ・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などの動画
- 内容盛りだくさんです！この機会に学校給食に触れてみてください。



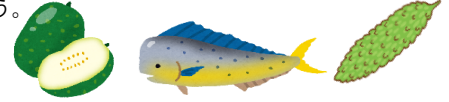
公開期間：令和3年7月中旬～8月末

「沖縄県学校給食会」で検索！またはQRコード



7月は県産品奨励月間です

7/1～7/31は県産品奨励月間です。「県産品、使って贈って笑顔の輪」をテーマに、うるま市内産はもちろん、沖縄県の地場産物を活用した給食がたくさん登場します。どんな食材、どんな料理があるかな？沖縄の厳しい暑さに負けないように、しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。



世界の料理

第3回



正式名称：中華人民共和国 面積：約960万km²(日本の約25倍)
人口：約13億9000万人(2018年度)

世界で最も人口が多く、広大な国土を有する中国。長い歴史の中でさまざまな食文化が培われており、日本の食文化も中国から伝わって発展したものが数多くあります。そして食事マナーにも中国独特のものがあります。中国の食卓ではおかずなどはテーブルの中心に置かれ、各自が取り分けのスタイルが一般的です。皆で食べ物を共有することで、家族や仲間とのつながりを強める意味があります。そして、日本料理の場合は、残さずにきれいに食べることが料理を提供してくれた方へ感謝の気持ちを示すことにもなりますが、中国ではあえて少し残すことが正しい食事マナーとされています。すべて食べきらず、少し残すことで、「残してしまうくらい、たっぷりもてなしてもらい満足した。」というサインになるそうです。世界にはいろいろな習慣がありますね。さて、給食では、中国の首都・北京の料理、ジャージャーめんが登場します！中華めん、肉、野菜と、一皿でしっかり栄養がとれるメニューです。夏ばてしやすい暑い季節でも食欲をそそる甘辛い味付けでおいしいですよ。

広東料理



シューマイ

四川料理



マーボー豆腐

上海料理



小籠包

北京料理



ジャージャー麺

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 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	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。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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。

行事等	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	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (木)		牛乳		牛乳			油 1回目 大豆
		麦ごはん	米 麦				
		ゴーヤーチャンプルー	ごめ油	豚肉 チキアギ 糸かつお 豆腐 (大豆) 卵	ゴーヤー 玉葱 もやし 人参	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		紅芋コロッケ	紅芋コロッケ (小麦 大豆) 大豆油				
		冬瓜のすりながし汁	片栗粉	鶏肉	冬瓜 人参 しめじ 小松菜 生姜	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす だし昆布 かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 23.7 g	炭水化物 85 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 26.4 g	炭水化物 104.3 g	

行事等	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	揚げ油
			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		
2 (金)		牛乳		牛乳			
		五目鶏めし	米 麦 白ごま 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 グリーンピース	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚) かつお節	
		県産さわらの塩こうじ焼き		さわら		塩こうじ	
		アーサ入りみそ汁		アーサ 豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 大根 長葱	かつお節	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 75.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 740 kcal	たんぱく質 41.4 g	脂質 22.4 g	炭水化物 92.9 g	
5 (月)		牛乳		牛乳			
		紅芋パン	紅芋パン(小麦 乳 大豆)				
		魚のチーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	ほき チーズ(乳)	玉葱	塩 こしょう	
		ベジタブルソテー	乳不使用マーガリン(大豆)		ブロッコリー カリフラワー 大根 人参 いんげん コーン	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		うちなー野菜のミネストローネ	マカロニ(小麦)じゃがいも こめ油	ベーコン(豚) 白いんげん豆	人参 玉葱 冬瓜 キャベツ トマト トマトピューレ	トマトソース ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚) こしょう チキンブイオン(鶏) ローリエ	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 21 g	炭水化物 79.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 734 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 24.2 g	炭水化物 93.6 g			
6 (火)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		あぐー豚のカレー	じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 コーンスターチ	豚肉 白いんげん豆	人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ ブルーピューレ	おろしにんにく おろし生姜 カレー(小麦 牛 鶏 大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)	
		ゆでたまご (くがに卵)		卵			
		モーウイのサラダ	三温糖	ハム(豚 大豆 鶏)	モーウイ きゅうり 人参 コーン	シークワサー-果汁 酢(小麦) 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 22.3 g	炭水化物 95.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 855 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 25 g	炭水化物 120.5 g	
七 夕 7 (水)		牛乳		牛乳			
		ちらしずし	米 ちらしずしの具(小麦 大豆 鶏)				
		大根のそぼろ煮	三温糖 こめ油	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆)	大根 玉葱 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 だし昆布 かつお節	油 2回目 大豆 小麦
		星のポテト	星型ポテト(大豆) 大豆油				
		天の川スープ	春雨		人参 えのき おくら	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす だし昆布 かつお節	
		黒糖アガラサー	黒糖アガラサー(小麦)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 106 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 130.5 g			
世界の料理 (中国) 8 (木)		牛乳		牛乳			
		中華めん(小麦)					
		ジャージャーめん	肉みそ 三温糖 片栗粉 こめ油	豚肉 大豆 みそ(大豆)	玉葱 竹の子 椎茸 きくらげ 長葱	おろしにんにく おろし生姜 テンメンジャン(大豆 小麦)豆板醤 酒 みりん ぬちまーす	
		あえ野菜	三温糖 ごま油		きゅうり 人参 もやし	醤油(小麦 大豆) レモン果汁 酢(小麦)	
		わかめスープ		わかめ 豆腐(大豆)	人参 えのき	醤油(小麦 大豆) みりん かつお節 ぬちまーす チキンブイオン(鶏)	
		すいか			すいか		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 21.4 g	炭水化物 90.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 778 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 24.3 g	炭水化物 101.2 g			
9 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		県産シイラのごましようゆかけ	三温糖 白ごま 片栗粉	シイラ		醤油(小麦 大豆) みりん 酒	
		ウンチーのソース炒め	三温糖 こめ油	豚肉	ウンチー キャベツ もやし 人参	おろしにんにく ウスターソース 中濃ソース(大豆 りんご) ケチャップ 醤油(小麦 大豆)	
		沖縄みそ汁		豚肉 豆腐(大豆) 卵 みそ(大豆)	冬瓜 人参 山東菜	かつお節	
		アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 635 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 84.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 771 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 20.5 g	炭水化物 104.2 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	揚げ油	
		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						
	麵	沖縄そば (小麦)								
	三枚肉煮付け	三温糖		豚肉				おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん 酒		
	沖縄そば			かまぼこ		ねぎ		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす みりん ポークブイオン(鶏 豚) かつお節		
	汁									
	とうふチャンプルー	ごめ油		豆腐(大豆) ツナ		人参 キャベツ もやし からしな		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	くだもの					くだもの				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	672 kcal	たんぱく質	34 g	脂質	27.7 g	炭水化物	66.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	741 kcal	たんぱく質	38.8 g	脂質	29.5 g	炭水化物	74 g	
13 (火)	牛乳			牛乳						
	県産まぐろのかつサンド	パン (小麦 乳 大豆) 大豆油		まぐろかつ(小麦 大豆)					油 3回目 大豆 小麦	
		タルタルソース(卵 大豆)								
	夏野菜のラタトゥイユ	オリーブ油		ベーコン(豚)		人参 玉葱 なす セロリ トマト ズッキーニ パプリカ ピーマン		ケチャップ おろしにんにく ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)		
	うるま市産黄金芋のポタージュ	黄金芋 じゃがいも ごめ油 コーンスターチ		鶏肉 白花豆 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳)		玉葱 人参 パセリ		ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚) チキンブイオン(鶏)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	678 kcal	たんぱく質	30.3 g	脂質	24.8 g	炭水化物	80.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	844 kcal	たんぱく質	38 g	脂質	29 g	炭水化物	104 g
14 (水)	牛乳			牛乳						
	もちきびごはん	米 もちきび								
	マーボーへちま	ごま油 片栗粉 ごめ油		豆腐(大豆) 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)		へちま 人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸 にら		酒 醤油(小麦 大豆) ケチャップ おろしにんにく オイスターソース おろし生姜 豆板醤 ぬちまーす テンメンジャン(大豆 小麦) ポークブイオン(鶏 豚)		
	とうもろこし					とうもろこし				
	県産パイナップル					パイナップル				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	636 kcal	たんぱく質	24.6 g	脂質	18.4 g	炭水化物	92.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	757 kcal	たんぱく質	28.8 g	脂質	21.2 g	炭水化物	112.1 g
琉球料理の日	牛乳			牛乳						
	麦ごはん	米 麦								
	アーサたまご焼き			アーサたまご焼き(卵 小麦 大豆)						
	パパイアイリチー	ごめ油		豚肉 厚揚げ(大豆)		パパイア 人参 キャベツ きくらげ にら		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう		
	シカムドゥチ			豚肉 白かまぼこ		冬瓜 こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚) かつお節		
	ひとくち黒糖	黒糖								
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	597 kcal	たんぱく質	26.6 g	脂質	18.4 g	炭水化物	79.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	722 kcal	たんぱく質	32.2 g	脂質	21.5 g	炭水化物	99.4 g	
16 (金)	牛乳			牛乳						
	ごはん	米 麦								
	タコライス	ごめ油		牛肉 豚肉 大豆		人参 玉葱 ピーマン セロリ		おろし生姜 おろしにんにく ケチャップ トマトソース ウスターソース 赤ワイン チリソース チリパウダー ぬちまーす		
	ゆでキャベツ					キャベツ				
	チーズ			スライスチーズ (乳)						
	コーンスープ	じゃがいも コーンスターチ ごめ油		鶏肉		コーン 玉葱		クリームコーン チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(鶏 豚) ぬちまーす こしょう		
	フルーツとシークワーサージュレ			シークワーサージュレ		みかん パイナップル 黄桃(もも) アロエ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	690 kcal	たんぱく質	26.2 g	脂質	19.9 g	炭水化物	99.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	858 kcal	たんぱく質	32 g	脂質	23.6 g	炭水化物	126.6 g	
19 (月)	牛乳			牛乳						
	麦ごはん	米 麦							油 4回目 大豆 小麦	
	ししゃもの南蛮漬け	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖		ししゃも		パプリカ 玉葱		酢(小麦)		
	筑前煮	里芋 三温糖 ごめ油		鶏肉 ちくわ		人参 大根 ごぼう 竹の子 椎茸 れんこん こんにゃく いんげん		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	ゴーヤー入りアンダンスー	三温糖 白ごま ごめ油		豚肉 みそ(大豆) 糸かつお		ゴーヤー 生姜		みりん 酒		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	651 kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	21.1 g	炭水化物	86.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	827 kcal	たんぱく質	34.4 g	脂質	26.6 g	炭水化物	107.7 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	揚げ油
		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)	牛乳			牛乳					
	コーンピラフ	米	こめ油	ベーコン(豚)		人参 玉葱 マッシュルーム コーン グリンピース		ポークパイオン(鶏 豚) こしょう 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
	チキンのマーメレード焼き	マーメレードジャム		鶏肉				おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆)	
	豆乳チャウダー	じゃがいも 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)		鶏肉 白いんげん豆 豆乳(大豆)		人参 玉葱 しめじ パセリ		ぬちまーす こしょう チキンパイオン(鶏) ポークパイオン(鶏 豚)	
	ミニトマト					ミニトマト			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	641 kcal	たんぱく質	259.9 g	脂質	24.3 g	炭水化物	77 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	781 kcal	たんぱく質	31.1 g	脂質	29.1 g	炭水化物	96.2 g
21 (水)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米	麦						
	さばのカレー焼き			さば				カレー粉 醤油(小麦 大豆) 酒 おろしにんにく	
	春雨サラダ	春雨	白ごま 三温糖 ごま油	ハム(豚 大豆 鶏) 錦糸卵		きゅうり 人参 小松菜		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) シークワーサー果汁	
	根菜みそ汁	里芋		みそ(大豆)		ごぼう 大根 人参 しめじ こんにゃく 長葱		かつお節	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	605 kcal	たんぱく質	26.7 g	脂質	17.5 g	炭水化物	82.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	739 kcal	たんぱく質	32.2 g	脂質	20.1 g	炭水化物	104.2 g	
26 (月)	牛乳			牛乳					
	クーブジュージー	米	麦 三温糖 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ		人参 ごぼう 椎茸		醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークパイオン(鶏 豚) かつお節	
	くるまふのナゲット			くるまふのナゲット(小麦 鶏 大豆)					
	冬瓜のそぼろ汁	こめ油	片栗粉	鶏肉		冬瓜 人参 生姜 ねぎ		醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
	あまがし	あまがし							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	617 kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	18.1 g	炭水化物	87.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	743 kcal	たんぱく質	34.4 g	脂質	21.5 g	炭水化物	104.7 g
27 (火)	牛乳			牛乳					
	黒糖パン	黒糖パン(小麦 乳 大豆)							
	ブロッコリーのトマト煮	じゃがいも 小麦粉 三温糖 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 コーンスターチ		鶏肉		ブロッコリー 人参 玉葱 トマト マッシュルーム		クチャップ ウスターソース ぬちまーす デミグラスソース(小麦 鶏) こしょう チキンパイオン(鶏) ポークパイオン(鶏 豚)	
	オムレツ			オムレツ(卵 大豆 ゼラチン)					
	小魚とナッツのごまがらめ	アーモンド	白ごま 水飴 三温糖	カエリ				醤油(小麦 大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	648 kcal	たんぱく質	29 g	脂質	24.9 g	炭水化物	74.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	812 kcal	たんぱく質	35 g	脂質	29.5 g	炭水化物	98.7 g
28 (水)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米	麦						
	まぐろの照り焼き	三温糖	はちみつ	まぐろ				おろし生姜 おろしにんにく 酒 みりん 醤油(小麦 大豆)	
	和風マカロニサラダ	マカロニ(小麦) 白ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖		ツナ 大豆 糸かつお		キャベツ きゅうり 人参		酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)	
	かぼちゃのみそ汁			油揚げ(大豆) みそ(大豆)		かぼちゃ 玉葱 長葱		かつお節	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	614 kcal	たんぱく質	31.7 g	脂質	12.1 g	炭水化物	91.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	751 kcal	たんぱく質	38.5 g	脂質	13.3 g	炭水化物	114.9 g	
29 (木)	牛乳			牛乳					
	玄米入りごはん	米	玄米						
	えだまめシューマイ			えだまめシューマイ(大豆 小麦 豚)					
	ゴーヤーの中華みそ炒め	ごま油 三温糖 こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)		ゴーヤー もやし キャベツ 人参 きくらげ		テンメンジャン(大豆 小麦) 醤油(小麦 大豆)	
	もずく中華スープ	ごま油		もずく		冬瓜 しめじ 人参 小松菜		醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす チキンパイオン(鶏) かつお節	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	594 kcal	たんぱく質	23.5 g	脂質	20.1 g	炭水化物	76.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	716 kcal	たんぱく質	28 g	脂質	23.1 g	炭水化物	96.2 g
30 (金)	牛乳			牛乳					
	ミートボールスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油		牛肉 豚肉 大豆 ミートボール(小麦 牛 豚 鶏 大豆)		きくらげ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶		おろしにんにく おろし生姜 クチャップ トマトソース ぬちまーす 赤ワイン デミグラスソース(小麦 鶏) ウスターソース ポークパイオン(鶏 豚)	
	魚のカラフル焼き	ノンエッグマヨネーズ		ほき みそ(大豆)		パプリカ 玉葱		塩 こしょう	
	パパイヤサラダ	三温糖		ハム(豚 大豆 鶏)		パパイヤ きゅうり 人参 コーン		シークワーサー果汁 酢(小麦) 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
	もものタルト	もものタルト(大豆 もも)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	681 kcal	たんぱく質	31.4 g	脂質	20.9 g	炭水化物	88.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	804 kcal	たんぱく質	37.9 g	脂質	23.3 g	炭水化物	106.6 g