

令和4年度 7月給食だより

こんげつ ぎょうじョく むく ひょう 今月の給食目標	おきなわけん たべもの し 沖縄県の食べ物を知らう	うるま市立与那城学校給食センター TEL 978-3528 FAX 978-3529
-------------------------------	------------------------------	---

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。「チムドンドン 魅力がいっぱい」をテーマに、うるま市内産はもちろん、沖縄県で作られる食材をたくさん使用した献立が登場します。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。



～食と子どもの健康展～
給食や食に関する動画など、内容盛りだくさんです。ぜひご覧ください。

期間：7月1日～3月末
「沖縄県学校給食会」で検索
またはQRコード→

今月のうちなーむん



暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう*。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



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・かに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ゲン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。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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 (金)		牛乳		牛乳				
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす		
		ゴーヤーチャンプルー	ごめ油	豚肉 豆腐(大豆) たまご 糸かつお	ゴーヤー もやし キャベツ 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			油1回目 大豆		
		もずくのみそ汁		もずくみそ(大豆)	えのき 小松菜	かつお節		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	639 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.9 g	炭水化物 80.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	750 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 24.9 g	炭水化物 98 g	
4 (月)		牛乳		牛乳				
		かやくごはん	米 麦 三温糖 ごめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく グリンピース	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節		
		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		
		夏野菜のみそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	かぼちゃ 冬瓜 オクラ	かつお節		
		くだもの			ブラム(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	639 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 73.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	774 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 26.7 g	炭水化物 90.9 g	
5 (火)		牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		シブインブシー	三温糖 ごめ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 こんにゃく 人参	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
		骨太サラダ	ごま 三温糖	海藻ミックス わかめ しらす	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
		黒糖アガラサー	黒糖アガラサーミックス(小麦)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	611 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 14.9 g	炭水化物 95.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	723 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 16.4 g	炭水化物 115.8 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		
6 (水)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)					
	かぼちゃシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆 加工乳 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム かぼちゃペースト パセリ	チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし ぬちまーす こしょう		
	オムレツのデミグラスソースかけ	三温糖 片栗粉	オムレツ(卵 小麦 大豆)		デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ウスターソース		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 76.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 757 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 26.5 g	炭水化物 91.6 g			
七 タ 7 (木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	ひじきと厚揚げ炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 厚揚げ(大豆)	人参 ごぼう こんにゃく にら	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 だし昆布		
	星のポテトフライ	星型ポテトフライ(大豆) 大豆油			油 2 回目 大豆 小麦		
	天の川スープ	ビーフン	ハム(豚 大豆)	人参 えのき オクラ	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 590 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 19.8 g	炭水化物 80.6 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 104 g			
8 (金)	牛乳		牛乳				
	五目あんかけそば	中華麺(小麦 大豆) 三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉	豚肉	にんにく 白菜 人参 玉葱 竹の子 きくらげ 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) オイスターソース(大豆) 酒 鶏豚だし ぬちまーす		
	セーイカと野菜の酢みそあえ	ごま 三温糖	いか みそ(大豆)	モーウイ きゅうり もやし 人参	酢(小麦) 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	くだもの			すいか(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 85.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 694 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 22.6 g	炭水化物 94.5 g			
11 (月)	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	米 玄米					
	ししゃものみりん焼き	三温糖	ししゃも		みりん 醤油(小麦 大豆) 酒		
	肉だんごと野菜の甘酢煮	三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉	ミートボール(小麦 豚 鶏)	人参 玉葱 ピーマン 竹の子 れんこん 絹さや	ケチャップ ウスターソース 鶏だし 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
	ゆしどうふ		豆腐(大豆) みそ(大豆)	ねぎ	醤油(小麦 大豆) かつお節		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 18.8 g	炭水化物 78.8 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 736 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 21.2 g	炭水化物 100.9 g			
12 (火)	牛乳		牛乳				
	沖縄そば	沖縄そば(小麦 大豆) 三温糖	豚肉		おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん 酒		
	豚肉とウンチェー炒め	ごま 三温糖 こめ油	豚肉	ねぎ	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす ポークブイヨン(豚) 鶏豚だし かつお節		
	くだもの			ぶどう(予定)	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 663 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 25.6 g	炭水化物 70.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 27 g	炭水化物 79.9 g			
13 (水)	牛乳		牛乳				
	黒糖パン	黒糖パン(小麦 乳 大豆)					
	チキンと野菜のトマト煮	じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) 三温糖 こめ油 コーンスターチ	鶏肉	ブロッコリー 人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦 鶏) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし		
	スクランブルエッグ	こめ油	たまご	人参 パプリカ コーン 小松菜	ぬちまーす		
	くだもの			甘夏(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 677 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 25 g	炭水化物 84.5 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 820 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 29.8 g	炭水化物 100.5 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		
14 (木)		牛乳		牛乳			
		フーチバー・ジュシー	米 麦 三温糖 ごめ油	豚肉 チキアギ(大豆)	よもぎ 人参 椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		魚のアーサソース焼き	ノンエッグマヨネーズ	ホキ みそ(大豆) アーサ			
		へちまのみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	へちま 人参 もやし ねぎ	かつお節	
		紅芋アイス	紅芋豆乳アイス(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 22.7 g	炭水化物 74.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 770 kcal	たんぱく質 39.3 g	脂質 26.1 g	炭水化物 90.8 g		
15 (金)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		厚揚げの中華肉みそかけ	ごめ油 三温糖 ごま油 片栗粉	厚揚げ(大豆) 鶏肉 大豆 みそ(大豆)	玉葱 竹の子 にら	おろし生姜 みりん 醤油(小麦 大豆)	
		パパイアのごまマヨあえ	ごま すりごま ねりごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	パパイア 大根 きゅうり 人参 キャベツ	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		トマトとたまごのスープ	片栗粉	鶏肉 たまご	トマト 玉葱	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす こしょう かつお節 チキンブイヨン(鶏)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 72.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 777 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 27.7 g	炭水化物 92.7 g		
食育の日 19 (火)		牛乳		牛乳			
		ハンダマと梅のたきこみごはん	米 麦 ごめ油 ごま	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ハンダマ 椎茸	梅肉(大豆 りんご) みりん 醤油(小麦 大豆) 酒 ぬちまーす かつお節 ゆかり粉 カリカリ梅	
		魚のもずくあんかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖	ホキ もずく	人参 バイナップル	醤油(小麦 大豆) みりん	油3回目 大豆 小麦
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	かつお節	
		くだもの			オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 18.2 g	炭水化物 73.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 90.1 g		
終業式 20 (水)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		野菜たっぷりドライカレー	三温糖 ごめ油	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆	人参 玉葱 セロリピーマン れんこん コーン トマト缶 トマトピューレ	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(小麦 牛 鶏 大豆) ウスターソース 赤ワイン カレー粉 ぬちまーす 鶏豚だし	
		パスタ入りスープ	スパゲティ(小麦) ごめ油	鶏肉	玉葱 人参 キャベツ マッシュルーム パセリ	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし	
		特別デザート	特別デザート(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 93.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 834 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.2 g	炭水化物 116.1 g		

よ な し ろ き ゅ う し ゅ く ね ん れ き し ま く お
与那城給食センターは、36年の歴史に幕を下ろします。

よ な し ろ ち り ま い ま が っ こ う き ゅ う し ゅ く い ま ね ん ま え し ゅ う わ ね ん だ っ し ゅ ん に っ こ う じ ゅ と
 与那城地域の学校給食は、今から67年前の昭和30年(1955年)、脱脂粉乳をお湯で溶いたミルク給食から始まりました。その翌年から平安座小学校ではパンも提供されるようになりました。その後
 き ゅ う し ゅ く ち ゅ う じ ゅ け ん じ ゅ け ん へ ば じ ゅ け ん へ へ ん ぞ し ゅ う じ ゅ け ん ち ゅ う じ ゅ け ん ち
 各小学校内に調理室が作られ、ミルクやパンに加えて、ご飯やおかずも提供されるようになりました。
 し ゅ う わ ね ん げ ん ざ い よ な し ろ き ゅ う し ゅ く かんせい かくがっこう き ゅ う し ゅ く ば い だ つ
 昭和61年(1986年)には、現在の与那城給食センターが完成し、各学校へ給食が配達されるよう
 に な り ま し た 。 こ れ ま で 36 年 間 、 給 食 を 作 り 続 け て き ま し た が 、 施 設 が 古 く な っ た た め 新 し い 給 食 セ
 ン タ ー へ 引 っ 越 し を し ま す 。 与 那 城 給 食 セ ン タ ー で 作 る 給 食 は 7 月 20 日 が 最 後 で す 。 こ の 日 は 特 別
 デ ザ ー ト も 出 ま す の で 、 感 謝 の 気 持 ち を も っ て 給 食 を 味 わ っ て く れ る と う れ い い で す 。 二 学 期 か ら は
 新 し く で き た 「 与 勝 調 理 場 」 で 、 小 学 校 6 校 、 中 学 校 3 校 、 幼 稚 園 5 園 の 約 3200 人 分 の 給 食 を 作 り
 ま す 。 二 学 期 か ら も お い し い 給 食 を 提 供 で き る よ う 頑 張 り ま す の で 、 ど う ぞ よ ろ し く お 願 い し ま す 。



現在の与那城給食センター