



令和
4年度

7月 給食だより!

うるま市立石川給食センター
TEL 965-3150 FAX 965-3282

なつやすしょくせいかつ 夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まりますね♪

学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました(*^▽^*)



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。
おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



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(しらす等)・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、「(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。



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

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		
1 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	夏野菜カレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	豚肉、白豆ペースト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、へちま、セロリ、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン	酒、カレー粉、カレールウ（小麦・牛・鶏・大豆）、チャツネ（りんご）、ウスターソース、ぬちまーす、豚がら	
	ゆでたまご		鶏卵			
	フルーツポンチ	ナタデココ		みかん缶、もも缶、パイント缶、フルーツカクテル缶（もも）、シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 20 g	炭水化物 95.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 863 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 23.6 g	炭水化物 130.1 g	
4 (月)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米、もちきび				
	マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく（大豆）、豆腐（大豆）、赤みそ（大豆）	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ	板麺（大豆）、酒、こしょう、甜麺醤（小麦・大豆）、オイスター油、ぬちまーす、中華の素（小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛）、ホーリーヨソ（鶏・豚）	
	ゴーヤの中華サラダ	三温糖、ごま油、ごま	ひじき、ツナ	ゴーヤー、きゅうり、にんじん	酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）	
	黄金芋ごま団子	黄金芋ごま団子（ごま）、大豆油	揚げ油 1回目（大豆・ごま）			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 16 g	炭水化物 96.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 784 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.5 g	炭水化物 123.6 g	
5 (火)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	沖縄風みそ汁	大豆油	豚肉、鶏卵、豆腐（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	にんじん、もやし、とうがん、こんにゃく、さんとうさい	酒、花かつお	
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ（大豆）	しょうが	みりん、酒、しょうゆ（小麦・大豆）	
	れんこんきんぴら	大豆油、三温糖、ごま油	鶏肉、ちきあぎ（大豆）	しょうが、れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、七味唐辛子（ごま）、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 79.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 17 g	炭水化物 106.5 g	
6 (水)	牛乳		牛乳			
	オムライス	米、こめ油	鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、グリンピース、マッシュルーム	酒、ケチャップ、しょうゆ（小麦・大豆）、パブリカ粉、ぬちまーす、ホーリーヨソ（鶏）	
	オムライスシート		オムライスシート（卵・大豆）			
	ミニケチャップ				ミニケチャップ	
	マカロニサラダ	マカロニ（小麦）	ハム（豚・大豆）	きゅうり、にんじん、コーン	ソイソイマヨ（大豆）、フレッシュマヨ、粒マスタード、ぬちまーす、こしょう	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 22.6 g	炭水化物 84.2 g	
7 (木) ★七夕献立	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	そぼろ丼	鶏そぼろ	大豆油、三温糖	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく（大豆）	しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、花かつお
	錦糸卵			錦糸卵		
	七夕汁	大豆油	鶏肉、魚そうめん	にんじん、たけのこ、オクラ、白ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつお	
	七夕ゼリー	七夕ゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 591 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 15.1 g	炭水化物 82.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 17.5 g	炭水化物 109 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		
8 (金)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン	中華めん (小麦・大豆)				
	スープ	大豆油	豚肉、なると (大豆)、赤みそ (大豆)、赤だし (大豆・さば・鶏)	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、白ねぎ、コーン、きくらげ	酒、こしょう、豆板醤 (大豆)、ぬちまーす、甜麵醤 (小麦・大豆)、中華の素 (小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、豚がら	
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	大豆油、でん粉	豚肉	にんにく、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、くわい、椎茸、チンゲンサイ	しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、酒、オイスター油、ホーカイヨン (鶏・豚)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 512 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 14.9 g	炭水化物 69.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 634 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 89.6 g	
11 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	シカムドウチ	大豆油	豚肉、白かまぼこ (大豆)	椎茸、こんにゃく、とうがん、しょうが、青ねぎ	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	卵入り人参しりしりー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)	
	納豆みそ	大豆油、三温糖	豚肉、納豆 (大豆)、麦みそ (大豆)、糸けずり	青ねぎ、しょうが	酒、みりん	
	焼きのり		焼きのり			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 575 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 80.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 108 g	
12 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中華コーンスープ	大豆油、でん粉	ハム (豚・大豆)、豆腐 (大豆)、鶏卵	にんじん、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら (卵・鶏)	
	揚げぎょうざ	大豆油	揚げぎょうざ (小麦・ごま・大豆・豚)	揚げ油2回目 (大豆・ごま・小麦・豚)		
	回鍋肉	大豆油、三温糖、でん粉、ごま油	豚肉、厚揚げ (大豆)	しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、白ねぎ、たまねぎ	豆板醤 (大豆)、酒、オイスター油、しょうゆ (小麦・大豆)、甜麵醤 (小麦・大豆)、みりん	
	ナツツと魚		ナツツと魚 (アーモンド・ごま)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 80.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 831 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 25.9 g	炭水化物 111.5 g	
13 (水)	牛乳		牛乳			
	ツナサンド	食パン (小麦・乳・大豆) ツナペースト	ツナ	きゅうり、たまねぎ	粒マスター、ソーセージ ヨ (大豆)、こしょう、ぬちまーす	
	ビーンズスープ	大豆油、三温糖	鶏肉、レッドキドニー、白いんげん豆	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あお豆 (大豆)、トマト缶	酒、こしょう、トマトペースト、ケチャップ、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)、鶏がら (卵・鶏)、ローリエ	
	ジャーマンポテト	マーガリン (乳・大豆)、じゃがいも	ベーコン (豚)	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	こしょう、酒、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす	
	型抜きチーズ		型抜きチーズ (乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 649 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 27.4 g	炭水化物 70.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 767 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 31.9 g	炭水化物 84.2 g	
14 (木)	牛乳		牛乳			
	大豆入りくふあじゅーしー	米、麦、こめ油	豚肉、白かまぼこ (大豆)、大豆、油揚げ (大豆)	にんじん、ごぼう、椎茸、青ねぎ	酒、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ホーカイヨン (鶏・豚)、花かつお	
	カジキフライ	大豆油	カジキフライ (小麦・大豆)	揚げ油3回目 (大豆・ごま・小麦・豚)		
	モーウイのツナあえ		ツナ	モーウイ、きゅうり、にんじん	青じそドレッシング (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 - 594 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 75 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 23 g	炭水化物 93.1 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		
15 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	あさりの中華スープ	ごま油、でん粉	あさり、豆腐（大豆）、わかめ	にんじん、椎茸、えのき、はくさい、たまねぎ	しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつお、鶏がら（卵・鶏）	
	シユウマイ		シユウマイ（小麦・大豆・鶏・豚）			
	厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ（大豆）	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ（大豆）、きくらげ、キャベツ、にら	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、キムチの素（大豆）、みりん、ポークソース（鶏・豚）	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 583 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 80.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 776 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 110.6 g	
★ 食育の日 19 (火)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	イナムドウチ	大豆油	豚肉、カステラかまぼこ（大豆）、甘口白みそ（大豆）、白みそ（大豆）	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ポークソース（鶏・豚）、花かつお	
	さわらのごま焼き	三温糖、ごま	さわら		しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、酒	
	クーブイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布、ちきあぎ（大豆）	にんじん、こんにゃく、いんげん、切干大根	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、ポークソース（鶏・豚）、花かつお	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 591 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 82.4 g	
★ 1学期終業式 20 (水)	牛乳		牛乳			
	ミートボールスパゲティー	スパゲッティ（小麦）、大豆油、三温糖	豚肉、大豆、ミートボール（小麦・牛・豚・鶏・大豆）	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	こしょう、ワイン、ケチャップ、トマトソース（大豆）、ウスター入り、ぬちまーす、ポークソース（鶏・豚）	
	トマトオムレツ		トマトオムレツ（卵・大豆・鶏）			
	ブロッコリーと豆サラダ		ミックスビーンズ	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	ソイソース（大豆）、しょうゆ（小麦・大豆）、こしょう	
	シークワーサーソルベ	シークワーサーソルベ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 575 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 76.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23.7 g	炭水化物 97.2 g	

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。



熱中症予防

4つのポイント

