



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 夏休みの食生活

げん き す ~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(*^▽^*)



☺今月のお楽しみ給食☺
7月7日：七夕献立
天の川をイメージしたスープの中には、なんと、★の形のにんじんが入っているかも…!?
あたったらラッキー(#^_^#)♪

🍲 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、時間と量を決めて食べましょう。おやつは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。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 切り干し大根
小松菜などの青菜 小魚 ごま 干しエビ

🍳 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。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。



オンライン開催

～食と子どもの健康展～

- ・地場産物を活用した学校給食のレシピの紹介
- ・給食ができるまで等
- 子どもたちが普段食べている学校給食について、内容もりたくさんでご紹介予定です!
- この機会にぜひご覧ください♪

「沖縄県学校給食会」で検索 🔍

QRコードはこちら ⇒



公開期間：令和4年7月～令和5年3月末まで



🐰 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、「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(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 | 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、パイナップル缶、フルーツカクテル缶(もも)、シークワサー果汁 | | | |
| | 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 | | 豆板醤(大豆)、酒、こしょう、甜麺醤(小麦・大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホーagen(鶏・豚) | |
| | ゴーヤーの中華サラダ | 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、グリーンピース、マッシュルーム | | 酒、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、パプリカ粉、ぬちまーす、オリーブオイル(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 | | ウスターソース(大豆)、マヨネーズ、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 | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 793 kcal | | たんぱく質 25.8 g | | 脂質 26.8 g | | 炭水化物 108.5 g | |
| ★七塔献立 7 (木) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | 七塔汁 | 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 | |
| | 七塔ゼリー | 七塔ゼリー | | | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | 中華めん | 中華めん (小麦・大豆) | | | | | | | |
| | みそラーメン | 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、豆板醬(大豆)、ぬちまーす、甜麵醬(小麦・大豆)、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、豚がら | |
| | スープ | | | | | | | | |
| | 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、オリーブオイル、ホーグ仔(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 | | | | | | | |
| | シカムドゥッチ | 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)、糸けすり | | 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 | | 豆板醬(大豆)、酒、オリーブオイル、しょうゆ(小麦・大豆)、甜麵醬(小麦・大豆)、みりん | |
| | ナッツと魚 | | | ナッツと魚(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 | | 粒マスタード、ノイグラー(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、トマトソース、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、ごめ油 | | 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、ホーグ仔(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(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 | 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 | | |
| ★ (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) | |
| | シュウマイ | | シュウマイ(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、ホーグ'仔(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 | | |
| ★ (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ぬちまーすごはん | 米 | | | ぬちまーす | |
| | イナムドゥチ | 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、ホーグ'仔(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 | |
| | クーフィリチー | 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、ホーグ'仔(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 | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 759 kcal | たんぱく質 34 g | 脂質 18.5 g | 炭水化物 111.7 g | | |
| ★ (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ミートボールスパゲティ | スパゲティ(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、トマトソース(大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、ホーグ'仔(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 | ソイグ'仔(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう | |
| | シークワサーソルベ | シークワサーソルベ | | | | |
| | 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 | | |

★食育の日

★1学期終業式



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で、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。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
食塩...1~2g (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g (4~8%)
レモン汁...お好みで

まちにまった夏休み、海にプール、花火、バーベキュー、みなさんの楽しいな行事はありますか? 風邪や熱中症、ケガには気を付けながら夏の思い出をたくさん作って、また9月に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています!



熱中症予防

4つのポイント



| | | | |
|---------------|----------------|----------------|---------------|
| <p>暑さを避ける</p> | <p>日差しを避ける</p> | <p>水分・塩分補給</p> | <p>体調を整える</p> |
|---------------|----------------|----------------|---------------|

