



令和4年度

# 7・8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 しよく せい かつ 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ご紹介します(\*^▽^\*)



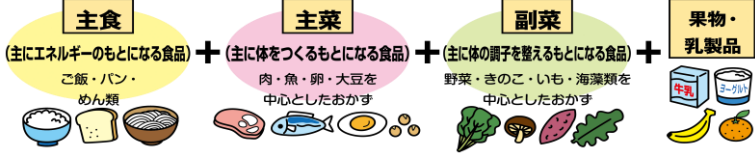
🍉 **今月のお楽しみ給食** 🍉  
**7月7日：七夕献立**  
 天の川をイメージしたスープの中には、なんと、★の形のにんじんが入っているかも…!?  
 あたったらラッキー(≡^∇^≡)

### 🍴 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。

### 🐟 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



**オンライン開催**  
 ~食と子どもの健康展~

- ・地産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 ➡

## 🌸 アレルギー表示について 🌸

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。  
アレルギーは、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	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					
	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

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		
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	豆板醬(大豆)、酒、こしょう、甜麵醬(小麦・大豆)、オスターソース、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホーワ(豚)(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 - 1072 kcal	たんぱく質 43.2 g	脂質 17.8 g	炭水化物 176.1 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、オスターソース(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	ソイグマ(大豆)、ソイソリイ、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		
★七夕献立 7 (木)	牛乳		牛乳			
	そば	ごはん				
	鶏そば	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		
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、オスターソース、ホーワ(豚)(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		

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		
11 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	シカムドゥチ	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	豆板醤(大豆)、酒、オリーブオイル、しょうゆ(小麦・大豆)、甜麺醤(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、ホーグバイン(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	
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、ホーグバイン(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	

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		
★食育の日	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、ホウキフ(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、ホウキフ(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 - 751 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 17 g	炭水化物 106.5 g		
★1学期終業式	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、トマトピューレ、トマトソース(大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、ホウキフ(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	ソイグマ(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	
★2学期始業式	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖	厚揚げ(大豆)、鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、いんげん、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま	ちくわ(大豆)、しらす	にんじん、きゅうり、もやし、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 78.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 108.4 g	
★(月)	牛乳		牛乳			
	梅入り炊き込みごはん	米、麦、ごめ油	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	にんじん、たけのこ、あお豆(大豆)	酒、カリカリ梅、梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお	
	鶏の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
	ごまじゃこあえ	ごま、三温糖	しらす	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(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 - 589 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19.9 g	炭水化物 76 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.3 g	炭水化物 95.5 g	
★(火)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)				
	コーンチャウダー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	にんにく、コーン、クリームコーン、にんじん、たまねぎ	酒、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、こしょう、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	魚のカラフル焼き		ホキ	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	ぬちまーす、こしょう、ソイグマ(大豆)	
	キャベツのツナサラダ	ごめ油、三温糖	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 565 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 21.3 g	炭水化物 64.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 25 g	炭水化物 86.4 g	
★野菜の日	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豚汁	大豆油、里芋	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ	酒、花かつお	
	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
	島野菜きんぴら	大豆油、ごま油、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	ウンチー、にんじん、しめじ、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、七味唐辛子(ごま)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 16 g	炭水化物 81.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 777 kcal	たんぱく質 38.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 110.5 g		



給食最終日