

令和4年度



7月 給食だより

☆今月の目標☆



沖縄県の
食べ物を知らう



梅雨が明け、本格的に沖縄の暑い夏がやってきました!夏は、こまめに水分補給をおこない熱中症を予防しましょう。
また、夏は暑さから食欲が減る傾向にあります。夏バテを予防するためにも、食事内容を工夫して、栄養をとるようにしましょう。

熱中症予防 4つのポイント

<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調をととのえる</p>
<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを暑さを避ける</p>

6月に南原小学校5年生の食育授業で、栄養バランスのよい「みそ汁の実」を考える授業を行いました。
その中から、食材を選定し、5年生オリジナルの栄養満点!みそ汁を7月19日(木)の給食で提供します。
どのような食材が入っているかな?お楽しみに☆



7月は『県産品奨励月間』です



♪『県産品奨励月間』にちなんだ催しのお知らせ♪

～食と子どもの健康展～

オンライン開催!!

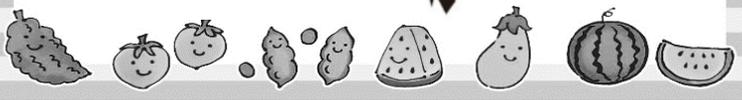
※公開期間：令和4年7月～令和5年3月

又は「QRコード」で検索

検索してみよう♪

沖縄県学校給食

検索



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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21～33 g	脂質	14～22 g	炭水化物	81～106 g
---------------	-------	---------	-------	---------	----	---------	------	----------

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
1日 (金)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	クーリジン			豚肉 たまご かまぼこ(大豆)	こんにゃく 冬瓜 人参 ねぎ しいたけ	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚) 花かつお	
	からしな炒め	湿っぶ(小麦) こめ油 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆) ツナ	からし菜 人参 もやし	シママース ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	もずくみそ	三温糖 こめ油	もずく 赤みそ(大豆) ツナ 糸けずり		おろし生姜 酒 みりん		
	くだもの				ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 623 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 15.1 g	炭水化物 91.6 g		
4日 (月)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	青大豆のチャウダー	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	青大豆ペースト(大豆) 鶏肉 あさり 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ コーン	白ワイン 鶏豚だし ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
	島豆腐入りナゲット	パン粉(小麦・大豆) 大豆油	島豆腐(大豆) 鶏ひき肉 たまご	玉ねぎ	おろしにんにく ぬちまーす こしょう	揚げ油② 大豆・乳	
	県産スイカ入り フルーツポンチ 	カラフルもち		すいか バイン缶 黄桃缶(もも) みかん缶 ナタデココ	シークアサー果汁		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 702 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 88.2 g		
5日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	ソーキとシブイの煮つけ	三温糖 こめ油	豚ソーキ 昆布 厚揚げ(大豆)	こんにゃく 人参 冬瓜 小松菜 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 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 酒		
	くだもの				パイナップル(予定) 		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 86.9 g		
6日 (水)	牛乳			牛乳			
	ナスとトマトのスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆の華	なす 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマトグイス トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ こしょう ぬちまーす おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース		
	ハンバーグ		鶏肉と豚肉のハンバーグ (大豆・鶏・豚)				
	ごぼうとハンダマの サラダ 	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ フレンチクريمةドレッシング		ごぼう ハンダマ 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	チーズ		ベビーチーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 529 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 25.5 g	炭水化物 49.6 g		
7日 (木)	牛乳			牛乳			
	セタちらし寿司	米 三温糖 こめ油 桜でんぶ	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり コーン	酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん		
	天の川のすまし汁 		錦糸たまご 魚そうめん	大根 人参 生姜	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ゆずの華		
	魚のオクラマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	ホキ チーズ(乳)	オクラ 人参			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 566 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 18.1 g	炭水化物 71.9 g		
8日 (金)	牛乳			牛乳			
	宮城島産芋のごはん	米 麦 紅芋 黄金芋 黒ごま こめ油	鶏肉	人参 しいたけ ねぎ	花かつお 鶏だし しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
	いかの塩こうじ焼き		いか		塩こうじ 酒		
	豆腐ちゃんぶるー	こめ油	豚肉 豆腐(大豆) 糸けずり	もやし キャベツ 人参 いら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	くだもの				シードレス(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 543 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 15.4 g	炭水化物 67.3 g		
11日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	マーボー冬瓜	かたくり粉 こめ油 ごま油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ いら たけのこ きくらげ しいたけ 生姜	おろしにんにく ケチャップ テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 豆板醤 ポークブイヨン(豚) ぬちまーす キド中華 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)		
	もずくぎょうざ	もずく餃子(豚・小麦・大豆・ごま)					
	春雨とあお豆の和え物	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ハム(豚・大豆・鶏)	もやし 人参 きゅうり あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 649 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 19 g	炭水化物 94.9 g		

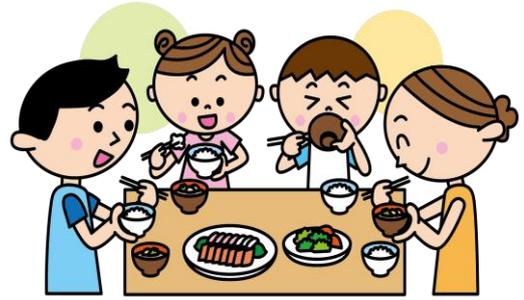
欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	12日 (火)	牛乳		牛乳			
		パパヤーージュージー	米 麦 こめ油 ラード(豚・大豆)	豚肉 豚三枚肉 油揚げ(大豆)	パパイヤ 人参 生姜 ねぎ しいたけ	ぬちまーす 酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
		魚の黒糖 みそ焼き 	黒糖	赤魚 白みそ(大豆)		おろし生姜 みりん しょうゆ(小麦・大豆) 酒	
		ふーいりちー 	湿っぷ(小麦) こめ油	たまご ツナ	人参 キャベツ なら 玉ねぎ	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 81.8 g	
	13日 (水)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーラーメン 	中華めん(小麦・大豆)			おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークブイオン(豚) キド中華 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)	揚げ油③ 大豆 乳 小麦 たまご 鶏
		ゴーヤーと紅芋の かき揚げ 	紅芋 小麦粉 大豆油	ウィンナー(豚) たまご ちきあぎ(大豆)	ゴーヤー ごぼう 人参	ぬちまーす	
		くだもの			ネーブル(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 553 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 72.2 g	
	14日 (木)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
		島野菜の スープカレー 	オリーブ油 じゃが芋	鶏肉	にんにく 冬瓜 へちま なす しめじ 玉ねぎ いんげん トマトダイス	ぬちまーす こしょう カレー粉 りんごピューレ 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 赤ワイン チリパウダー オールスパイス チキンブイオン(鶏)	
		オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご・大豆)			
		シークアサー サラダ 	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサー果汁	
一食当たりの栄養価	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24.3 g	炭水化物 75.1 g			
	15日 (金)	牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 モチ玄米				
		うちなーみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) たまご 赤・白みそ(大豆)	もやし 大根 人参 山東菜	花かつお	
		ししゃものみりん焼き		ししゃも		みりん 酒	
		じゃが芋たしやー	じゃが芋 こめ油	ツナ 豚肉	人参 なら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 16.1 g	炭水化物 84.3 g	
考えたみそ汁です 南原小5年生が	19日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		栄養満点!南原のみそ汁	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 アーサ みそ(大豆)	もやし 冬瓜 ねぎ	花かつお	
		鶏の生姜焼き	三温糖 はちみつ	鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん おろし生姜	
		キャベツの和え物	白ごま ごま油 三温糖	ちくわ(大豆) 糸けずり	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす りんご酢(りんご)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 649 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 22.3 g	炭水化物 81.7 g	
一学期終了	20日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		タコライス 	三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽	おろしにんにく ぬちまーす チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース ケチャップ ウスターソース	
		キャベツ			キャベツ		
		チーズ		チーズ(乳)			
		アーサ入りコーンスープ	かたくり粉	鶏肉 アーサ	人参 冬瓜 しいたけ えのき コーン	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
シークアサーソルベ	シークアサーソルベ						
一食当たりの栄養価	エネルギー 731 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 22.3 g	炭水化物 103.8 g			



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。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ていたりすると、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。



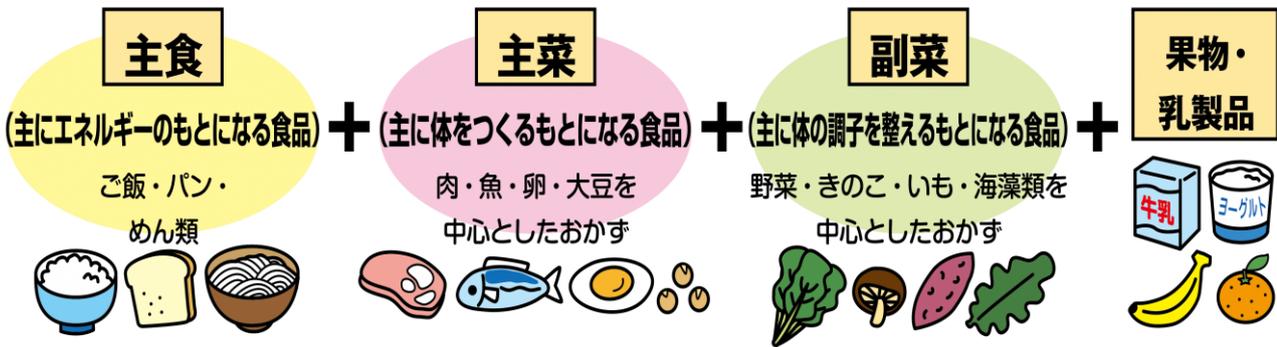
🍲 1日3回の食事を規則正しくとろう!

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。おやつの方の目安は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。

🐰 コンビニで購入する場合(例)



🦴 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!



お手伝い例

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。

