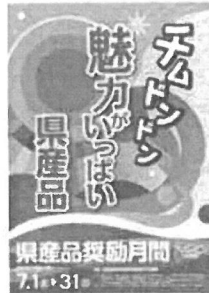


7月給食だより

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 魅力がいっぱい県産品」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、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。



オンライン開催!!

～食と子どもの健康展～

※公開期間：令和4年7月1日～3月末

沖縄県学校給食会

検索

又は「QRコード」で検索



- ・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介
 - ・食に関するクイズ
 - ・給食ができるまで、マンビカー給食ができるまで等（動画）
- 内容盛りだくさんなので、この機会に学校給食について触れてみてください。



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。

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



熱中症予防 4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

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、表示義務食品・推奨食品 あわせて28品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの（推奨表示）にアーモンドが追加になりました。

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)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。

★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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 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	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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日 (金)	牛乳		牛乳						
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	へちまの中華煮	でん粉 ごま油	豚肉 ウィンナー(豚) 沖縄豆腐(大豆) うずら卵	へちま にんじん 玉ねぎ パクチョイ しょうが こんにゃく	酒 おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお(鶏) キド中華(小麦・乳・大豆・ 牛・豚・鶏)				
	ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・ごま・豚)							
	フルーツポンチ	カラフル白玉		みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも) ナタデココ	シークワーサー果汁				
4日 (月)	牛乳		牛乳						
	梅肉入り炊き込みごはん	米 米油	豚肉 油揚げ(大豆)	椎茸 にんじん ごぼう からしな	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお梅 梅肉(大豆・りんご) 花かつお ポークフィヨン(豚)				
	冬瓜のすまし汁	でん粉	豚肉 沖縄豆腐(大豆)	しいたけ しめじ にんじん 冬瓜 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)				
	にらたまご		にらたまご(卵)						
	5日 (火)	牛乳		牛乳					
麦ごはん		米 無圧パン麦							
ビーフンスープ		ビーフン ごま油	鶏肉 錦糸卵	しょうが にんじん こまつな きくらげ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう				
さばのチョリム		三温糖 ごま油	さば切り身		しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろしにんにく コチジャン(大豆)				
にんにくの芽炒め		ごま油 米油	豚肉 厚揚げ(大豆)	たまねぎ にんじん しょうが にんにくの芽	しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく 酒 オイスターソース(大豆)				
6日 (水)	牛乳		牛乳						
	あみパン	給食パン(小麦・乳・大豆)							
	トマトクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 米油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳 加工牛乳 ゆで大豆	たまねぎ にんじん パセリ しめじ トマト	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏)				
	麩と鶏肉のナゲット	大豆油(大豆)	麩と鶏肉のナゲット (小麦・大豆・鶏)			揚げ油① ◎大豆			
	ブロッコリーと豆のサラダ	胡麻ドレッシング(小麦・ ごま・大豆) 三温糖 フルクトース・レタス	白いんげん豆 ミックスビーンズ ツナ	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	シークワーサー果汁				
7日 (木)	牛乳		牛乳						
	ちらしずし	米			ちらしずし(小麦・大豆・鶏)				
	おくら入りそうめん汁		魚そうめん	にんじん 青ねぎ 生姜 えのきたけ オクラ 椎茸	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				
	魚とひじきの豆腐よせ	魚とひじきの豆腐よせ(大豆・たまご・小麦)							
	冬瓜とパインのサラダ	イタリアンドレッシング(卵・小 麦・大豆・豚・りんご) シーザーサラダドレッシング (卵・乳・大豆・りんご) 三温糖		冬瓜 きゅうり パイン にんじん	ぬちまーす				
	セタゼリー	セタゼリー							

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	冬瓜の黒糖みそ煮	黒糖 米油 でん粉	豚もも肉 豚バラ肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 にんじん チンゲン菜 しょうが こんにゃく	花かつお みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	山芋と野菜の豆腐焼き		山芋と野菜の豆腐焼き (やまいも・大豆・鶏)			
	ゆかり和え	三温糖	糸けすり	モーウイ もやし きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) ゆかり粉 特濃酢(小麦)	
11日 (月)	牛乳		牛乳			
	うっちゃんライス	米 米油 無塩バター(乳)	鶏肉 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ からしな マッシュルーム 椎茸	白ワイン おろしにんにく ウッチン粉 カレー粉 しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	トマトと卵のスープ	じゃがいも	鶏肉 ベーコン(豚) たまご	トマト缶 にんじん たまねぎ パセリ えのきだけ	チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	鶏肉のペッパー焼き		鶏もも肉		ぬちまーす おろしにんにく 黒こしょう	
	くだもの			アメリカンチェリー(予定)		
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食バ'ン(小麦・乳・大豆)				
	へちま入りクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	ベーコン(豚) 鶏肉 白花豆ペースト 脱脂粉乳 加工牛乳	人参 玉ねぎ セロリ へちま しめじ パセリ コーン マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	県産まぐろのバジル焼き	オリーブ油	まぐろ切り身		ぬちまーす こしょう おろしにんにく 白ワイン パセリ粉 バジル粉	
	カラフルサラダ	コールスロートレッシング (たまご・大豆) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご) 三温糖		黄パプリカ 赤パプリカ 大根 ブロッコリー きゅうり にんじん	ぬちまーす こしょう	
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	うるま市内産野菜	花かつお	
	さばの黒糖生姜焼き	粉黒糖 はちみつ	さば切り身		おろし生姜 酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	ゴーヤーチャンプルー	米油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 ポーク(豚・鶏) たまご 糸けすり	ゴーヤー たまねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
14日 (木)	牛乳		牛乳			
	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 無塩バター(乳)	ベーコン(豚) 豚肉	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム 椎茸	白ワイン おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) こしょう しょうが(鶏) ぬちまーず	
	チーズハンバーグ		チーズハンバーグ(小麦・ 乳・大豆・鶏・牛・豚)			
	ささみとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 コールスロートレッシング (たまご・大豆)	鶏ささみ	きゅうり キャベツ にんじん	カレー粉 ぬちまーず	
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	豚丼	米 押麦 三温糖 米油	豚肉 錦糸卵	しょうが 玉ねぎ 人参 にら こんにゃく	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーず	
	芋の子汁	じゃがいも 里芋 さつまいも	白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	にんじん 大根 小松菜 しめじ こんにゃく	花かつお	
	キャベツの梅酢和え	白すりごま 三温糖	ツナ 糸けすり	キャベツ きゅうり もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) 梅肉(大豆・りんご)	
19日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	シブインブシー	三温糖 米油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	冬瓜 にんじん こまつな しょうが こんにゃく	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
	ししゃもフライ	大豆油(大豆)	ししゃもフライ (小麦・大豆)			
20日 (水)	牛乳		牛乳			
	タコライス	米 三温糖 米油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー	にんじん たまねぎ	赤ワイン おろしにんにく ぬちまーず パプリカ粉 チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース ウスターソース チリパウダー ケチャップ サラダ	
	アーサ入りコーンスープ	じゃがいも	鶏肉 ベーコン(豚) 絹ごし豆腐(大豆) アーサ	えのきだけ にんじん たまねぎ コーン	チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーず こしょう	
	特別デザート	特別デザート(大豆)				

揚げ油②
◎大豆
◎小麦
◎鶏

与勝給食センターは、44年の歴史に幕を下ろします。

勝連、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パンの提供が始まったことを皮切りに各学校でパンが提供されるようになります。その後、小学校では校内に調理室が作られたり、給食センターが作られ、ミルクとパンだけでなく、ご飯やおかず(完全給食)の提供が始まりました。中学校では依然としてミルクとパンのみの給食が続いていましたが、昭和53年(1978年)には現在の与勝給食センターが完成し、中学校でも完全給食が提供されるようになりました。与勝給食センターではこれまで44年間、給食を作り続けてきましたが施設の老朽化のため新しい給食センターへ引っ越しをします。与勝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の提供もありますので、感謝の気持ちをもって給食を味わってくださるとうれしいです。二学期からは新しくできた与勝調理場で、中学校3校、小学校6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、よろしくお願いいたします。



現在の与勝給食センター