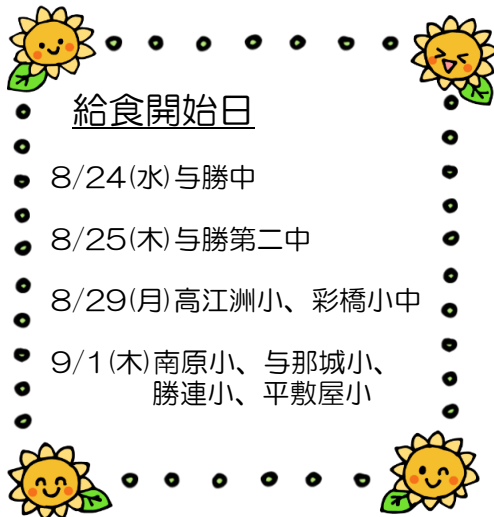


令和4年度

# 8月給食だより

うるま市立学校給食センター  
与勝調理場  
☎ 978-3522



## 給食開始日

- 8/24(水)与勝中
- 8/25(木)与勝第二中
- 8/29(月)高江洲小、彩橋小中
- 9/1(木)南原小、与那城小、勝連小、平敷屋小

## 生活リズムを整えよう

夏休み中に夜ふかしをして、朝寝坊したり朝ごはんをぬいたりした人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがぐずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。

二学期からの給食は新しくできた「与勝調理場」よりお届けします！安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、職員一同力を合わせて頑張りますので、よろしくお願ひします。



## 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(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにか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、4~5回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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	650Kcal	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	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	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		
8/24(水)	牛乳		牛乳				
	黒米ごはん	米 黒米					
	魚の黒糖しょうが焼き	はちみつ 黒糖	さわら			醤油(小麦 大豆) みりん おろし生姜	
	千切りイリチー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 白かまぼこ(大豆)		切干大根 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
	なかみ汁		豚中身 豚肉		椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	醤油(小麦 大豆)ぬちまーす 鶏豚だし かつお節	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 719 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 90.1 g		
8/25(木)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)					
	ポークビーンズ	じゃがいも 小麦粉 三温糖 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	豚肉 金時豆 脱脂粉乳 ポークビーンズ(小麦 大豆 豚)		玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム	おろしにんにく ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース(小麦 鶏) ウスターソース ぬちまーす しょう油 鶏豚だし	
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご 大豆)				
	くだもの				すいか(予定)		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 822 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 27.4 g	炭水化物 110.1 g		

行事等	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		
8/26 (金)		牛乳		牛乳			
		ピリ辛煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと(大豆) 赤だし(大豆 鶏) みそ(大豆)	人参 玉葱 えのき もやし 椎茸 小松菜 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	酒 豆板醤 おろしにんにく みりん ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) かつお節	
		春巻き	テンシン春巻き(小麦 大豆 鶏 豚 ごま) 大豆油			油 1 回目 大豆	
		モーウイのツナマヨあえ	ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	モーウイ きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 757 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 26.5 g	炭水化物 91.6 g	
8/29 (月)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		夏野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン なす かぼちゃ あお豆(大豆)	おろしにんにく おろし生姜 カレールー(小麦 牛 鶏 大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす 鶏豚だし	
		とうもろこし くだもの			とうもろこし オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 19.8 g	炭水化物 80.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 104 g		
8/30 (火)		牛乳		牛乳			
		キムタクごはん	米 麦 ごま こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば) たくあん(小麦 大豆) 人参 椎茸 きくらげ	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		とうがんのみそ汁		豆腐(大豆) わかめ みそ(大豆)	冬瓜 人参 もやし	かつお節	
		黒豆		黒豆(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 85.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 694 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 22.6 g	炭水化物 94.5 g		
8/31 (水)		牛乳		牛乳			
		冷やし中華	中華麺(小麦 大豆 ごま) ごま ごま油	たまご ハム(豚 大豆)	きゅうり 人参 もやし	冷やし中華シークワサースープ (小麦 大豆)	
		にんにくの芽炒め	三温糖 こめ油	豚肉	にんにく芽 人参 キャベツ 竹の子 しめじ きくらげ	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう	
		紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油			油 2 回目 大豆 小麦 鶏 豚 ごま	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 18.8 g	炭水化物 78.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 736 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 21.2 g	炭水化物 100.9 g		
9/1 (木)		牛乳		牛乳			
		もずく丼	米 三温糖 こめ油 片栗粉	もずく 豚肉	人参 玉葱 コーン 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		豆乳みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 えのき こんにゃく ねぎ	かつお節	
		フルーツ白玉	カラフル白玉 三温糖		黄桃(もも) パイン みかん ナタデココ	シークワサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 663 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 25.6 g	炭水化物 70.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 27 g	炭水化物 79.9 g		
9/2 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		まぐろの照り焼き	三温糖 はちみつ	まぐろ		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん	
		煮付け	三温糖 こめ油	豚肉 結び昆布 ちくわ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 糸かつお みそ(大豆)	生姜	みりん 酒	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 86.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 16 g	炭水化物 108.5 g		

※9/5(月)以降の献立については、後日配布いたします9月給食だよりにてご確認ください。