令和4年

9月 給食だより

うるま市立学校給食センター
第一調理場
☎ 973-1111　FAX 973-1148

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

★9月の行事食★

9/2 ・・・トーカチ献立
9/9 ・・・十五夜献立
9/16・・・岩手給食
9/22・・・秋分の日献立
9/27・・・海から豚がやってきた記念日

9/27 海から豚がやってきた記念日

太平洋戦争で多くの被害を受けた沖縄では、県民にとって貴重な食糧であった豚も激減し、県民は食糧難で苦しんでいました。この悲惨な状況を聞いたハワイに住むウチナーンチュは、沖縄の復興をどうにかして支援したいと考え、集めた寄付で豚550頭を購入し、沖縄へ届けることにしました。激しい雨風の中で命がけの航海を続け、28日目にうるま市勝連平敷屋のホワイトビーチに到着しました。この時届けられた豚は、4年後には10万頭になり、沖縄の養豚業を復活させ、食糧難を解消するなど、戦後復興に大きく貢献しました。今もこうして豚食が沖縄の食文化として継承されているのは、この時のハワイからの豚のおかげです。

このことを継承し、感謝の心を忘れないために、沖縄に豚が届いた9月27日を「海から豚がやってきた記念日」として定めています。

岩手給食 ～友好都市10年記念～

岩手県盛岡市とうるま市は友好都市を結んでから、今年で10年になります。この節目にあたり、給食を通してお互いの地域の食文化を理解してもらおうと、お互いの県の料理を給食で提供することになりました。盛岡市の都南給食センターとレシピの交流を行い、岩手の郷土料理について教えてもらいました。9月16日(金)に岩手給食を実施する予定です。お楽しみに♪♪

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、「㈱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　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 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 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(木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン（小麦・乳・大豆）				
		魚のトマトソースがけ	小麦粉　オリーブ油	ホキ	玉葱　なす　トマト　にんにく　バジル	ぬちまーす　こしょう　ウスターソース（大豆・りんご）　ケチャップ　トマトソース（大豆）	
		小松菜ときのこのソテー	こめ油	ベーコン（豚肉）	小松菜　きゃべつ　人参　エリンギ　しめじ　コーン　にんにく	ぬちまーす　こしょう	
		麦のポタージュスープ	麦　じゃがいも　小麦粉　マーガリン（乳・大豆）こめ油	鶏肉　白花豆　白いんげん豆　脱脂粉乳　生クリーム（乳）	人参　玉葱　セロリ　マッシュルーム　パセリ	ぬちまーす　こしょう　豚がら　チキンブイヨン（鶏肉）	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　734 kcal	たんぱく質　35.2 g	脂質　24.5 g	炭水化物　90.5 g	

	日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 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
★トーカチ献立	2日(金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		千切りイリチー	こめ油	昆布 豚肉 ちきあぎ（大豆） 油揚げ（大豆）	切干大根 人参 こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 酒 かつお節 豚がら	
		イナムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ（卵・大豆） 厚揚げ（大豆） 甘口白みそ（大豆）	こんにゃく 椎茸 冬瓜 ねぎ	かつお節 豚がら	
		ちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード（豚肉）				
		一食当たりの栄養価	Iネルギー 830 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 28.7 g	炭水化物 108.1 g	
	5日(月)	牛乳		牛乳			
		そぼろ丼の赤 麦ごはん	米 麦				
		そぼろ丼の赤 そぼろ炒め	こめ油 でん粉	豚ひき肉 大豆	モーウイ 人参 玉葱 エリンギ コーン ねぎ	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす かつお節	揚げ油③ 大豆 小麦 乳
		きびなごのカリカリフライ	大豆油	きびなごのカリカリフライ			
		アーサ汁		絹ごし豆腐（大豆） アーサ	ねぎ 生姜	醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす かつお節	
		一食当たりの栄養価	Iネルギー 744 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 24.5 g	炭水化物 100.5 g	
	6日(火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		なすのみそ炒め	こめ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ（大豆） 赤みそ（大豆）	なす 玉葱 人参 ピーマン 竹の子 生姜 にんにく	醤油（小麦・大豆） みりん 豆板醤	
		トマトと卵のスープ	でん粉	卵 鶏肉	トマト 玉葱 コーン チンゲン菜	ぬちまーす 薄口醤油（小麦・大豆） みりん かつお節 チキンブイヨン（鶏肉）	
		水餃子	水餃子（豚肉・鶏肉・大豆・小麦）				
		一食当たりの栄養価	Iネルギー 683 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 97.1 g	
	7日(水)	牛乳		牛乳			
		もずくぞうすい	米 麦 こめ油	ツナ もずく 麦みそ（大豆）	人参 椎茸 冬瓜 山東菜	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす かつお節	
		デークニイリチー	こめ油	豚肉 ちきあげ（大豆） 厚揚げ（大豆）	大根 人参 小松菜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン（豚肉）	
		紅芋ウムニー	紅芋 マーガリン（乳・大豆） 三温糖	牛乳 生クリーム（乳）			
		一食当たりの栄養価	Iネルギー 546 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 17.2 g	炭水化物 73.6 g	
	8日(木)	牛乳		牛乳			
		きゃべつのペペロンチーノ	スパゲッティ（小麦） オリーブ油	ベーコン（豚肉）	赤パプリカ 人参 玉葱 きゃべつ 小松菜 しめじ にんにく 唐辛子	ぬりまーす 薄口醤油（小麦・大豆） こしょう ポークブイヨン（豚肉）	
		ごぼうサラダ	アーモンド マヨネーズ（卵・大豆・りんご） 白ごま 三温糖	ハム（豚肉・大豆）	ごぼう 人参 きゅうり	醤油（小麦・大豆）	
		車麩と鶏肉のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲット（小麦・鶏肉・大豆）			
		一食当たりの栄養価	Iネルギー 734 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 35.4 g	炭水化物 72.3 g	
★十五夜献立	9日(金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		芋の子汁	里芋	鶏肉 油揚げ（大豆）赤みそ（大豆）白みそ（大豆）	大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 椎茸	かつお節	
		魚の香味焼き	三温糖 こめ油	さば	長ねぎ しそ 生姜	醤油（小麦・大豆）みりん 酒	
		栗入り小倉白玉	栗 白玉団子 黒糖 三温糖	小豆		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	Iネルギー 801 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 20.4 g	炭水化物 114.5 g	
	12日(月)	牛乳		牛乳			
		チキンライス	米 マーガリン（乳・大豆）こめ油	鶏肉	マッシュルーム 黄パプリカ 人参 玉葱 ピーマン	パプリカ粉 ぬちまーす こしょう チキンブイヨン（鶏肉）ケチャップ	
		ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツほうれんそう（卵・大豆）			
		ハニーマスタードサラダ	はちみつ オリーブ油		きゃべつ きゅうり 人参 ブロッコリー アスパラ コーン	粒マスタード みりん りんご酢 ぬちまーす	
		ソフールヨーグルト		ソフール元気ヨーグルト（乳・ゼラチン）			
		一食当たりの栄養価	Iネルギー 692 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.9 g	炭水化物 98.1 g	

	日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 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
	13日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		グルクンのシークヮーサーソースかけ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	グルクン	シークヮーサー果汁 レモン果汁	ぬちまーす こしょう りんご酢	
		ゴーヤーのみそきんぴら	三温糖 ごま油 白ごま	豚肉 赤みそ（大豆）	にがうり 人参	酒	
		冬瓜ともずくのすまし汁	でん粉	鶏肉 もずく	冬瓜 ねぎ 生姜	薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 93.8 g	
	14日 (水)	牛乳		牛乳			
		豚キムチ丼 麦ごはん	米 麦				
		豚キムチ丼 豚キムチ炒め	三温糖 こめ油	豚肉 赤みそ（大豆）	白菜キムチ（小麦・りんご・大豆・さば）白菜 人参 玉葱 にら もやし にんにく	酒 豆板醤 みりん 醤油（小麦・大豆）	
		あさりとわかめのスープ		あさり わかめ 絹ごし豆腐（大豆）	玉葱 人参 竹の子 長ねぎ えのき	薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉） かつお節	
		果物			りんご【予定】		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 90.7 g	
	15日 (木)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン（小麦・乳・大豆）				
		チキンのハーブ焼き		鶏肉	にんにく バジル オレガノ	ぬちまーす こしょう 白ワイン	
		ラタトゥイユ	じゃがいも オリーブ油 三温糖	鶏肉	にんにく 玉葱 人参 冬瓜 ピーマン 黄パプリカ ズッキーニ なす トマト バジル	白ワイン チキンブイヨン(鶏肉）ケチャップ ぬちまーす こしょう	
		ジュリエンヌスープ		ベーコン（豚肉）	きゃべつ 玉葱 人参 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン（鶏肉）	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 687 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 27.8 g	炭水化物 76.6 g	
★岩手給食	16日 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		さばの南部焼き	白ごま 黒ごま	さば		醤油（小麦・大豆）みりん 酒	
		煮しめ	三温糖	焼き豆腐(大豆） ちくわ 結び昆布	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸	醤油（小麦・大豆）みりん かつお節 だし昆布	
		せんべい汁	南部せんべい（小麦）	鶏肉 油揚げ（大豆）	人参 白菜 ごぼう 長ねぎ まいたけ	薄口醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		きりせんしょ	きりせんしょ（小麦・大豆）				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 829 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 21.7 g	炭水化物 122 g	
	20日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		冬瓜のそぼろ煮	こめ油 三温糖 でん粉	豚ひき肉 厚揚げ（大豆）	冬瓜 人参 玉葱 あお豆（大豆）椎茸 生姜	醤油（小麦・大豆）酒 みりん ぬちまーす かつお節	
		ゴーヤーのごま和え	白ごま 三温糖 ごま油	鶏ささみ	にがうり きゅうり 大根 人参 シークヮーサー果汁	醤油（小麦・大豆）特濃酢（小麦）	
		アーサ入り油みそ	三温糖 こめ油	アーサ ツナ 麦みそ（大豆） 赤みそ（大豆）		みりん 酒	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 705 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 21.2 g	炭水化物 98.1 g	
	21日 (水)	牛乳		牛乳			
		麻婆ラーメン ラーメン	ラーメン（小麦・大豆）				
		麻婆ラーメン スープ	ごま油	豚ひき肉 豚レバー 赤だし（大豆・鶏肉） 赤みそ（大豆）	にんにく 生姜 人参 玉葱 長ねぎ もやし にら きくらげ 竹の子 椎茸	醤油（小麦・大豆）豆板醤 テンメンジャン（小麦・大豆・ごま）ぬちまーす 豚がら かつお節	
		青菜あえ	三温糖	ちりめん	小松菜 きゃべつ きゅうり 大根	醤油（小麦・大豆）りんご酢 ぬちまーす	
		大学芋	さつまいも 大豆油 三温糖 水あめ 黒ごま			醤油（小麦・大豆） みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 779 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 25.8 g	炭水化物 104.5 g	

揚げ油④ 大豆・小麦・乳

揚げ油① 大豆

	日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 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
★秋分の日献立	22日(木)	牛乳		牛乳			
		秋の香りごはん	米 さつまいも 栗 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆）	人参 椎茸 あお豆（大豆）	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 酒 かつお節	
		魚のもみじ焼き	マヨネーズ（卵・大豆・りんご）	ホキ 白みそ（大豆）	人参 マッシュルーム 玉葱	ぬちまーす こしょう	
		きのこのすまし汁		白かまぼこ	人参 しめじ えのき 椎茸 小松菜 大根	薄口醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		果物			なし【予定】		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 753 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 25.5 g	炭水化物 96.4 g	
	26日(月)	牛乳		牛乳			
		深川めし	米 こめ油	あさり 豚肉 ひじき	人参 椎茸 ねぎ	ぬちまーす 薄口醤油（小麦・大豆）酒 かつお節	
		豆腐の野菜あんかけ	でん粉 こめ油 三温糖	沖縄豆腐（大豆） 豚ひき肉	人参 玉葱 にら 生姜	薄口醤油（小麦・大豆） みりん かつお節	
		かぼちゃのみそ汁		油揚げ（大豆）わかめ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	かぼちゃ 人参 玉葱 大根	かつお節	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 21.7 g	炭水化物 93.1 g	
★海から豚がやってきた記念日	27日(火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布	大根 人参 山東菜 生姜	かつお節 豚がら 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		チキナーチャンプルー	こめ油	ツナ 沖縄豆腐（大豆）	からし菜 もやし 人参	醤油（小麦・大豆）みりん ぬちまーす	
		野菜ころ天		野菜ころ天			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 753 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 26.9 g	炭水化物 93.7 g	
	28日(水)	牛乳		牛乳			
		バーガーパン	バーガーパン（小麦・乳・大豆）				
		白身魚フライ	大豆油	ホキフライ（小麦・大豆）	揚げ油② 大豆		
		コールスローサラダ	マヨネーズ（卵・大豆・りんご）三温糖		きゃべつ きゅうり コーン 人参 シークヮーサー果汁	ぬちまーす こしょう	
		スライスチーズ		チーズ（乳）			
		レンズ豆のカレースープ	じゃがいも こめ油	豚肉 レンズまめ	玉葱 人参 小松菜 しめじ バジル	白ワイン ぬちまーす こしょう カレー粉 豚がら ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 787 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 33.8 g	炭水化物 85.4 g	
	29日(木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		筑前煮	里芋 三温糖 こめ油	鶏肉	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 いんげん れんこん こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 酒 かつお節	
		きゃべつのジャコあえ	三温糖 白ごま	ちりめん	きゃべつ 小松菜 もやし 人参	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）ぬちまーす	
		千草焼き		千草焼き（卵・乳・小麦・大豆・鶏肉）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 659 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 97.3 g	
	30日(金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ハヤシライス	小麦粉 マーガリン（乳・大豆）こめ油	牛肉	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ トマト ピーマン リンゴピューレ	ウスターソース（大豆・りんご）赤ワイン カレー粉 ケチャップ ハヤシルゥ（小麦・大豆・牛肉）豚がら チキンブイヨン（鶏肉） ぬちまーす	
		ひじきサラダ	三温糖 こめ油	ひじき ツナ チーズ（乳）	人参 きゅうり きゃべつ	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす こしょう	
		果物			巨峰【予定】		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 743 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 23.5 g	炭水化物 105.4 g	