

8月9日 給食だより

うるま市津堅学校給食調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

- ★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。

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
		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	
8/25 (木)	牛乳		牛乳		
	ごはん	こめ			
	夏野菜カレー	サラダ油	豚肉,豚レバー	玉ねぎ,にんじん,なす,トマト,栗かぼちゃ	料理酒,トマトピューレー,カレールウ,カレー粉,ウスターソース,鶏ガラ
	アイスクリーム		紅芋アイスクリーム		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 692 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 22.6 g	炭水化物 99 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 809 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 24.8 g	炭水化物 119.4 g	
8/26 (金)	牛乳		牛乳		
	もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖	もずく,豚ひき肉,牛ひき肉,鶏レバー	小松菜,玉ねぎ,にんじん,んにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお
	冬瓜のみそ汁		豚肉,わかめ,赤みそ,白みそ	とうがん,にんじん,ねぎ	花かつお
	ゴーヤーチップス	でん粉,サラダ油		ゴーヤー	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 568 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 18 g	炭水化物 74.2 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 724 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 102.9 g	
8/29 (月)	牛乳		牛乳		
	セルフハンバーガー	バーガーパン ハンバーガー	無塩バター,サラダ油,三温糖 牛ひき肉,豚ひき肉,おから,たまご	玉ねぎ,にんにく	ぬちまーす,こしょう,ナツメグ,ケチャップ,赤ワイン,ウスターソース,デミグラスソース,しょうゆ
	サラダ			キャベツ,にんじん	
	ビーンズミネストローネ	じゃがいも	ミックスビーンズ,無添加ベーコン	トマト,にんじん	チキンブイヨン,ぬちまーす
	くだもの			バナナ	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 692 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 29.3 g	炭水化物 77 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 798 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 33.5 g	炭水化物 89.3 g	
8/30 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	サンラータン		豆腐	ほうれん草,玉ねぎ,えのき,長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,こしょう,チキンコンソメ
	鶏肉のカシューナッツ炒め	でん粉,サラダ油,さつまいも	鶏肉,カシューナッツ	赤パプリカ,玉ねぎ,しいたけ,ピーマン	料理酒,しょうゆ,みりん
	パンウースー	はるさめ,三温糖,ごま油	ハム	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,りんご酢,ごま油
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 659 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 17.1 g	炭水化物 93.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 789 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 115.3 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
		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	
8/31 (水)	牛乳		牛乳		
	まめごはん	こめ		あお豆	ぬちまーす
	もずくのすまし汁		もずく,豆腐	にんじん,とうがん,しいたけ,こねぎ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	さばの塩焼き		さば		料理酒,ぬちまーす
	きんぴらごぼう	三温糖,ごま,サラダ油		ごぼう,れんこん,にんじん,きぬさや	しょうゆ,みりん,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 596 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 81.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 744 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 100.5 g
9/1 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	トマトとたまごのスープ	パン粉	たまご,粉チーズ	トマト,玉ねぎ,はくさい,にんじん,セロリ,パセリ	ぬちまーす,チキンコンソメ,鶏ガラ
	鶏ささみのカラフルフライ	小麦粉,パン粉,サラダ油	鶏ささみ,たまご,粉チーズ	玉ねぎ,赤パプリカ,ピーマン	ぬちまーす
	キャロットラペ	三温糖,はちみつ		にんじん,キャベツ,ドライマンゴー,パセリ	シークァーサー果汁,酢,マスタード
	スイートポテト	紅イモペースト,グラニュー糖,無塩バター	牛乳		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 681 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 16.8 g	炭水化物 100.2 g
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 824 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 123.3 g	
2 (金)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	ソーメン汁	そうめん		にんじん,とうがん,しいたけ,こねぎ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	マグロの包み揚げ	はるまきの皮,サラダ油	まぐろ,プロセスチーズ	いんげん,にんじん	
	きゅうりの梅和え			きゅうり	梅びしお
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 575 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 14.5 g	炭水化物 81.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 689 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 15.9 g	炭水化物 101.3 g
5 (月)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	貝だくさん味噌汁		赤みそ,麦みそ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,こねぎ	花かつお
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮		
	オクラの和え物		かつおぶし	オクラ,にんじん,えのき	しょうゆ,ポン酢
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 556 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 74.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 685 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 18.9 g	炭水化物 101.8 g
6 (火)	牛乳		牛乳		
	きな粉揚げパン	コッペパン,サラダ油,黒糖,三温糖	きな粉,粉末アーモンド,脱脂粉乳		
	ビーンズスープ	さつまいも,じゃがいも,でん粉	無添加ベーコン,大豆,ミックスビーンズ	トマト	鶏ガラ,しょうゆ,チキンコンソメ
	豆腐とツナのサラダ	マヨネーズ,オリーブ油	豆腐,ツナ	にんじん,きゅうり	ぬちまーす
	くだもの			バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 702 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 27 g	炭水化物 85.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 805 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 30.7 g	炭水化物 98.9 g
7 (水)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	中華コーンスープ	でん粉	豆腐,たまご	えのき,コーン,長ねぎ,にんじん	鶏ガラ,しょうゆ,中華だし,こしょう
	麻婆なす	サラダ油,ごま油,でん粉	ソイミー,豚肉,豚レバー,大豆,赤みそ	なす,玉ねぎ,にんじん,にら,にんにく,しょうが	料理酒,中華だし
	ブロッコリーの中華和え	三温糖,ごま油	ツナフレーク	ブロッコリー,コーン,にんにく	ぼん酢,中華だし
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 581 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 14.9 g	炭水化物 89.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 739 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 120.2 g
8 (木)	牛乳		牛乳		
	タコライス	こめ,サラダ油	豚肉,牛ひき肉,豚レバー,大豆,ソイミー,チーズ	にんじん,玉ねぎ,にんにく,キャベツ	料理酒,ぬちまーす,トマトピューレー,ケチャップ,ウスターソース
	きのこコンソメスープ			玉ねぎ,にんじん,いんげん,えのき,しめじ,マッシュルーム	鶏ガラ,チキンコンソメ,ぬちまーす
	もも缶			もも缶	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 590 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 79.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 733 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 106.2 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
		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	
 十五夜給食 9 (金)	牛乳		牛乳		
	スライジュージー	こめ,ラード	豚肉,もずく,油揚げ	にんじん,こねぎ,しいたけ	料理酒,みりん,花かつお
	冬瓜の味噌汁		厚揚げ,赤みそ,白みそ	にんじん,とうがん	花かつお
	魚のアーサソースかけ	でん粉,サラダ油	ホキ,アーサ		みりん,ぬちまーす,花かつお
	みたらしだんご	お月見だんご			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 701 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 89.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 856 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 23.7 g	炭水化物 117.2 g	
12 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	みそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	玉ねぎ,にんじん,ねぎ	花かつお
	肉じゃが	サラダ油,じゃがいも	豚肉	にんじん,糸こんにゃく,玉ねぎ,いんげん,しいたけ	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,花かつお
	大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,サラダ油,ごま,水あめ,三温糖	大豆,カエリ		しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 655 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 15.5 g	炭水化物 95.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 780 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 17.5 g	炭水化物 117.5 g	
13 (火)	牛乳		牛乳		
	ぬちまーすごはん	こめ			ぬちまーす
	うちなーポトフ	じゃがいも	鶏肉,昆布	パパイア,玉ねぎ,にんじん,しめじ	鶏ガラ,チキンコンソメ,ぬちまーす,しょうゆ,こしょう
	パパイアサラダ	グラニュー糖	無添加ハム	パパイア,きゅうり,にんじん	コールスロードレッシング
	ドラゴンフルーツケーキ	グラニュー糖,無塩バター,小麦粉	たまご,牛乳	ドラゴンフルーツ	ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 716 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 21.7 g	炭水化物 108.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 855 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 24.5 g	炭水化物 133.8 g	
14 (水)	牛乳		牛乳		
	牛肉のあんかけ丼	こめ,でん粉	たまご,牛肉	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,小松菜	しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお
	わかめスープ	サラダ油,ごま	わかめ,貝柱	長ねぎ	料理酒,鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
	もずくとはるさめの酢の物	はるさめ,グラニュー糖	もずく	きゅうり,にんじん	花かつお,ぬちまーす,酢
	アーモンドカル	アーモンドカル			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 599 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 19.3 g	炭水化物 76.9 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 752 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 21.2 g	炭水化物 105.3 g	
15 (木)	牛乳		牛乳		
	ひじきごはん	こめ,三温糖	乾ひじき,油揚げ	にんじん,しめじ,しいたけ	しょうゆ,みりん,料理酒,ぬちまーす,花かつお
	玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	じゃがいも	赤みそ,白みそ	にんじん,玉ねぎ,こねぎ	花かつお
	豆腐ハンバーグ	小麦粉,サラダ油	豆腐,豚肉,ひじき,たまご	玉ねぎ,にんじん,こねぎ	こしょう,ケチャップ,ウスターソース
	くだもの			かき	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 576 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 15.5 g	炭水化物 82.9 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 17.5 g	炭水化物 114 g	
16 (金)	牛乳		牛乳		
	ナン	ナン			
	ココナッツチキンカレー	小麦粉,サラダ油,無塩バター	鶏肉,ヨーグルト	にんじん,玉ねぎ,トマト缶,にんにく,しょうが	ココナッツミルク,ぬちまーす,カレールウ,カレー粉,うちん粉
	ビーンズサラダ	マヨネーズ	ミックスビーンズ,アーモンド,チーズ,ヨーグルト	キャベツ,きゅうり,あお豆	こしょう
	くだもの			キウイフルーツ(予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 627 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 30.5 g	炭水化物 65.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 34 g	炭水化物 71 g	
20 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	けんちん汁	さといも	油揚げ	とうがん,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	魚のもみじ焼き	マヨネーズ	ホキ	にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう
	切り干し大根サラダ	三温糖		切り干し大根,小松菜,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢,ぬちまーす,和風ドレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 601 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 16 g	炭水化物 85 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 708 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 104.8 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
		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	
21 (水)	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン			
	スコッチブロス	じゃがいも,白いんげん豆,おし麦	鶏肉,無添加ベーコン	玉ねぎ,にんじん	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう
	シェパースパイ	じゃがいも,オリーブ油,小麦粉	生クリーム,豚肉,ナチュラルチーズ	玉ねぎ,にんじん	白ワイン,ぬちまーす,こしょう,クチャップ
	ブロッコリーサラダ	三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢,ぬちまーす,こしょう
	いちごジャム	いちごジャム			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 674 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24.6 g	炭水化物 83.3 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 767 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 27.9 g	炭水化物 95.2 g	
22 (木)	牛乳		牛乳		
	沖縄そば	めん	豚肉,かまぼこ	しょうが,こねぎ	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお
	もずくのヒラヤーチー	小麦粉,ごま油	たまご,もずく	にら	花かつお,ぬちまーす
	くだもの			なし	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 745 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 29.4 g	炭水化物 85.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 838 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 31.1 g	炭水化物 99.8 g
26 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	みそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	玉ねぎ,とうがん,にんじん	花かつお
	筑前煮	サラダ油,三温糖	鶏肉	だいこん,ごぼう,れんこん,たけのこ,にんじん,こんにゃく,いんげん	料理酒,しょうゆ,みりん,花かつお
	納豆		納豆		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 91.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 776 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 112.7 g	
27 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	アーサ汁		アーサ,豆腐	とうがん	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	もずく天ぷら	小麦粉,サラダ油	もずく,たまご	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	ぬちまーす
	冬瓜ウブサー	サラダ油,三温糖	豚肉,こんぶ,赤みそ,白みそ	とうがん,だいこん,にんじん,いんげん,こんにゃく,しいたけ	料理酒,みりん,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 727 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 23.6 g	炭水化物 108.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 872 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 26.6 g	炭水化物 135 g	
28 (水)	牛乳		牛乳		
	きのこスパゲティ	サラダ油,スパゲティ	無添加ベーコン	にんじん,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,エリンギ,しいたけ,にんにく	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,カレー粉
	ミネストローネ	じゃがいも	豚肉	トマト,玉ねぎ,にんじん,キャベツ	ぬちまーす,チキンブイヨン
	かぼちゃコロッケ	サラダ油		かぼちゃコロッケ	
	くだもの			ネーブル	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 541 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 27.2 g	炭水化物 55.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 658 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 31.8 g	炭水化物 70.8 g	
29 (木)	牛乳		牛乳		
	中華ピラフ	こめ,むぎ,サラダ油	鶏肉,えび,無添加ハム	竹の子,コーン,にんじん,きくらげ,あお豆,にんにく	料理酒,しょうゆ,花かつお,鶏ガラ,ぬちまーす
	もずく中華スープ	三温糖,でん粉	もずく,たまご	たけのこ,にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒,ぬちまーす,こしょう
	春雨と海藻の中華サラダ	はるさめ,三温糖,ごま油	海藻サラダ,無添加ハム	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,酢
	国産ぶどうゼリー	国産ぶどうゼリー			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 526 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 12.3 g	炭水化物 83.9 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 596 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 13.3 g	炭水化物 97.1 g	
30 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	イナムドゥチ	サラダ油,こんにゃく	豚肉,かまぼこ,甘口白みそ	しいたけ,とうがん,しょうが,ねぎ	料理酒,花かつお
	いわしの梅香味揚げ		国産小いわし梅の香揚げ		
	もずくの酢の物	三温糖	もずく	きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 560 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 13.1 g	炭水化物 82.7 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 667 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 14.5 g	炭水化物 102.4 g	