

令和4年度

9月給食だより



今月の給食目標	疲労回復の食事について知ろう	うま市立学校給食センター与勝調理場 TEL 978-3522 FAX 978-3555
---------	----------------	--

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り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。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事を取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミン B1 を多く含む食品

アリシンを含む食品

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、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。

★おやつアレルギー表記▶◀ ◯内表記しています。

※季節の果物は入荷状況によっては変更になる場合もあります。

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

1日に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		
		548Kcal	20.6g	16.4g	73.9g		
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		
お弁当の日	1(木)	*カステラ *豆乳	*カステラ《小麦・卵・乳・大豆》 *豆乳《大豆》				
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 こんにやく 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	
		*昆べー *甘納豆 *りんご	*昆べー *甘納豆 *りんご				

今日のおやつは「カミカミおやつです」昆布をかむことであの発達と味覚の発達にもなりま すし、りんごもカミカミおやつがかるという動作はとても大事ですね♪

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		
5 (月)		牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米もち米 白ごま ごま油 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	生姜 人参 竹の子 椎茸 グリーンピース	鶏豚だし 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす オイスターソース(大豆)	
		厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 片栗粉	厚揚げ(大豆) アーサ	玉葱 人参	醤油(小麦 大豆) みりん	
		春雨スープ	春雨 ごま油 片栗粉		人参 えのき コーン 小松菜	チキンブイヨン(鶏) かつお節 みりん 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(アーモンド ごま)				
		*宮城島産黄金芋まんじゅう *巨峰☆	*宮城島産黄金芋まんじゅう《小麦》。○○ *巨峰		お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボで考えて作ったおやつです♪		
6 (火)		牛乳		牛乳			
		コッパン	パン(小麦 乳 大豆)				
		キャベツのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳)	キャベツ 玉葱 人参 コーン	チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし ぬちまーす	
		オムレツのきのこソースかけ	三温糖 片栗粉	オムレツ (たまご 小麦 大豆)	マッシュルーム しめじ	デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ウスターソース	
		くだもの			オレンジ(予定)		
		*たい焼き	*たい焼き《小麦・大豆》				
南原小6年生が考えた献立	7 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚肉の野菜あんかけ	三温糖 片栗粉	豚肉	赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 玉葱	ぬちまーす 酒 シークワーサー果汁 醤油(小麦 大豆)	
		大根とコーンのあえもの	三温糖	ツナ わかめ	大根 きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) りんご酢(りんご) 梅肉(大豆 りんご) ぬちまーす	
		栄養満点!うちなーみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) たまご みそ(大豆)	うるま市産野菜	かつお節	
			*ふりかけおにぎり△	*ふりかけおにぎり《小麦・乳・ごま・大豆》。○○○		こども達も自分で「にぎにぎ」するおにぎりが大好きです♪ ぜひお家で一緒に「にぎにぎ♪」してみてください♪	
お弁当の日	8 (木)	*盛りひやおぎ	*盛りひやおぎ (・麺つゆ《小麦・大豆》・ひやおぎ《小麦》 / ・きざみのり)		おやつでもお箸を上手に使いましょう♪ 人気のある♪ひやおぎが登場します♪		
十五夜	9 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		がんもどきと野菜の含め煮	三温糖 こめ油	豚肉 がんもどき(大豆)	人参 大根 ごぼう れんこん こんにゃく 椎茸 いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		さばのみそ焼き	三温糖	さば みそ(大豆)		酒 みりん	
		十五夜大福	十五夜大福(大豆)				
		*シークワーサーゼリー *ドラゴンフルーツ	*シークワーサーゼリー《オレンジ》 *ドラゴンフルーツ			沖縄県産のシークワーサーを使ったゼリーと今が旬の 県産フルーツの『ドラゴンフルーツ』です♪幼児期に いろんな食材に触れることは、とても大切です♪	
12 (月)	12 (月)	牛乳		牛乳			
		ツナコーンピラフ	米 こめ油	ツナ	人参 玉葱 マッシュルーム コーン	鶏豚だし 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう	
		ハンバーグ		ハンバーグ(大豆 鶏 豚)			
		ミネストローネ	マカロニ(小麦) じゃがいも こめ油	ベーコン(豚) 白いんげん豆	人参 玉葱 キャベツ トマト缶 トマトソース(大豆) トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦 大豆) 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ	
		くだもの			オレンジ(予定)		
			*宮城島産紅芋の シナモンシュガー *味付けいりこ	*宮城島産紅芋のシナモンシュガー *味付けいりこ《ごま》。○○○		お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボで考えて作ったアレルギーも考えられてい るおやつです♪噛むカカリウムおやつとのいりこと一緒にいただきます♪	

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		
13 (火)	牛乳		牛乳				油4回目 大豆 小麦 鶏 豚 ごま
	麦ごはん	米 麦					
	魚のシークワサーソースかけ	片栗粉 小麦粉 大豆油 グラニュー糖	ホキ			シークワサー果汁 酢(小麦)	
	ふーイリチー	ふ(小麦) こめ油	たまご 豚肉	キャベツ もやし 人参 からしな		ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)	
	ゆしどうふ		豆腐(大豆) みそ(大豆)	ねぎ		醤油(小麦 大豆) かつお節	
	*津堅島にんじんと おからのパウンドケーキ	*津堅島にんじんとおからのパウンドケーキ《小麦・卵・大豆・バナナ》					
14 (水)	牛乳		牛乳	JAおきなわ勝連の方のご協力のもと、うるま市産の津堅島人参を使った手作りおやつです♪			
	みそラーメン	ラーメン(小麦 大豆) 三温糖 ごま油	豚肉 なんと(大豆) わかめ みそ(大豆)	人参 もやし キャベツ 長葱 きくらげ にんにく 生姜		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし かつお節	
	ぎょうざ	ぎょうざ(豚 大豆 鶏 ごま 小麦 乳)					
	ひじきの梅酢あえ	三温糖 ごま	ひじきしらす	人参 大根 きゅうり 小松菜		梅肉(大豆 りんご) ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
	*若菜と梅しそおにぎり△	*若菜と梅しそおにぎり《ごま》 ○○○ 自分で♪にぎにぎ♪好きな形を作って食べると楽しいですね♪お家でめげひお子さんと一緒に♪にぎにぎ♪してみてください♪					
お弁当の日 15 (木)	*フランスパン *ブルーベリージャム *チーズ	*フランスパン《小麦》 *ブルーベリージャム ○○○ *チーズ《乳》 フランスパンは普通のパンに比べて噛む回数が多いパンです♪カムこと、あこの発達や歯並びにも関係します♪ぜひ♪お家でもカミカミおやつを食べさせてみてください♪ 今日もフランスパンにジャムを自分で塗りますよう♪					
16 (金)	牛乳		牛乳				
	そばろ丼	米 三温糖 こめ油	豚肉 鶏肉 大豆 たまご	こんにやく 竹の子 人参 小松菜 きくらげ		酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす	
	枝豆			枝豆(大豆)			
	さつまいもとかぼちゃのみそ汁	さつまいも	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	かぼちゃ しめじ ねぎ		かつお節	
	*するめイカ *梨♡	*するめイカ *梨		○○○ 噛めば噛むほど味が出てくる『するめ』♪ 噛むことであこの発達や歯並びにも関係します♪ ぜひ♪お家でも『するめ』やカムおやつを食べさせてみてください♪			
19日 食育の日 20 (火)	牛乳		牛乳				
	ボロボロジュースー	米 麦 こめ油	豚肉 みそ(大豆)	大根 人参 椎茸 小松菜		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす かつお節	
	くるまふのナゲット		くるまふのナゲット (小麦 鶏 大豆)				
	とうふチャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉	人参 キャベツ もやし からしな		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
	紅芋チップス	紅芋チップス					
	*油みそおにぎり *ぶどう♡	*油みそおにぎり《大豆・豚肉・ごま》 *ぶどう ○○○ 自分で♪にぎにぎ♪好きな形を作って食べると楽しいですね♪今日の 具材は「油みそ」です♪自分で上手におにぎりの中に入れられるか なあ？					
21 (水)	牛乳		牛乳				油5回目 大豆 小麦 鶏 豚 ごま
	麦ごはん	米 麦					
	鉄分たっぷり炒め	大豆油 三温糖 こめ油 ごま油 片栗粉	豚レバー(小麦 大豆 豚) 豚肉 みそ(大豆)	人参 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ もやし 小松菜 きくらげ		おろし生姜 おろしにんにく テンメンジャン (小麦 大豆 ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦 大豆)	
	かき玉汁	じゃがいも 片栗粉	豆腐(大豆) わかめ たまご	長葱		醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
	手作りふりかけ	ごま 三温糖	ひじきしらす 糸かつお			ゆかり粉 醤油(小麦 大豆) みりん	
	*ヨーグルト *胚芽スティック	*ヨーグルト《乳》 *胚芽スティック《小麦・乳》					

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		
お弁当の日	22 (木)	*パンプキンパン *オレンジジュース	*パンプキンパン 《小麦・卵・乳・ごま》 *オレンジジュース 《オレンジ》				
26 (月)	牛乳		牛乳				
	深川めし	米 麦 ごま 三温糖 こめ油	あさり 鶏肉	人参 竹の子 椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	魚の塩こうじ焼き		さわら		塩こうじ		
	具だくさんみそ汁		豚肉 みそ(大豆) 豆腐(大豆)	大根 人参 えのき 小松菜	かつお節		
	くだもの			オレンジ(予定)			
	*いちごジャムサンド	*いちごジャムサンド (・食パン 《小麦・乳》 / ・いちごジャム)					セルフジャムサンド♪ 自分でジャムを塗ってサンドしてみましょう♪ おやつは楽しみのひとつ♪自分で考えてすることは成長の一つです♪
海から豚がやってきた記念日	27 (火)	牛乳		牛乳			
	玄米入りごはん	米 玄米					
	足テビチの煮付け	三温糖 こめ油	豚テビチ 結び昆布 厚揚げ(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		
	マーミナーウサチ	ごま 三温糖	わかめ	もやし きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	アングンスー	三温糖 こめ油	豚肉 みそ(大豆) 糸かつお	生姜	みりん 酒		
	*ごま団子	*ごま団子 《ごま》					うるま市の宮城島で取れたお芋を使って作った『ごま団子』です♪ 地元のお芋を大切にしたいですね♪
28 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	ビーンズハヤシライス	小麦粉 三温糖 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆) コーンスターチ	牛肉 ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ	赤ワイン ウスターソース おろしにんにく ケチャップ ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) デミグラスソース(小麦 鶏) ぬちまーす 鶏豚だし		
	チーズオムレツ		チーズオムレツ (たまご 乳 小麦 大豆)				
	くだもの			りんご(予定)			
	*プリン *柿	*プリン 《卵・乳・大豆》 *柿					JAおきなわ勝連の方のご協力のもと♪手作りおやつの登場です♪レーズンの甘さもスコーンのイイアクセントになって美味しいです♪
お弁当の日	29 (木)	*レーズン入リスコーン	*レーズン入リスコーン 《小麦・乳・大豆》				
30 (金)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	パン(小麦 乳 大豆)					
	魚のカラフル焼き	ノンエッグマヨネーズ	ホキ みそ(大豆)	パプリカ			
	ベジタブルソテー	こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)		大根 キャベツ 人参 コーン しめじ 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ(小麦) こめ油	ベーコン(豚)	セロリ 玉葱 人参 ブロッコリー	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし		
	*宮城島産の黄金芋天ぷら *ラフランス	*宮城島産の黄金芋天ぷら 《小麦》 *ラフランス					地元宮城島産の黄金芋を使った天ぷらと♪今のこの時期にしか食べることができない旬の果物『ラフランス』です♪ 旬の物を頂くことは身体にも心にもイイですよ♪

