



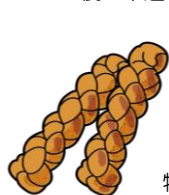
令和
5年度

7月給食だより

うるま市立石川学校給食センター
TEL ☎965-3150 FAX ☎965-3282



いよいよ夏本番迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をご過ごしてほしいと思います。



7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、
日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

食と子どもの健康展

- 内容
- ・地場産物の展示
 - ・学校給食に関する展示
 - ・年齢別必要食品量の展示
 - ・特別食や介助食器の紹介
 - ・食育クイズや豆運びゲームなど
- この機会にぜひご覧ください！

日時：7/15(土)
10時～17時
場所：イオン具志川店
2階ゲームセンター前

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、「(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	650 Kcal	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	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

	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	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		
	3 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		中華コーンスープ	大豆油、でん粉	ハム(豚・大豆)、豆腐(大豆)、鶏卵	にんじん、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
		ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)			
		チンジャオロース	大豆油、三温糖、でん粉	牛肉、豚肉	にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、豆板醤(大豆)、ぬちまーす、オスターソース	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 521 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 15 g	炭水化物 72.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 728 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 18.5 g	炭水化物 107.9 g	
	4 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		筑前煮	大豆油、三温糖、里芋	鶏肉、厚揚げ(大豆)	だいこん、にんじん、ごぼう、椎茸、たけのこ、れんこん、こんにゃく、いんげん、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		さんまの生姜煮		さんま生姜煮(小麦・大豆)			
		磯香和え	三温糖	きざみのり、糸けすり、ちくわ(大豆)	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 536 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 69.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 769 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 21.3 g	炭水化物 106.8 g	
	5 (水)	牛乳		牛乳			
		クープジュシー	米、おし麦、こめ油	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーagen(鶏・豚)、花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		セイイカともずくのウサチ	三温糖	もずく、いか	きゅうり、キャベツ、シークワサー果汁	酢(小麦)、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 562 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 70.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 748 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 26.2 g	炭水化物 92.7 g	
費ワールドカップ応援献立	6 (木)	牛乳		牛乳			
		黒糖きなこあげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、はったい粉、黒糖、三温糖	きな粉(大豆)	揚げ油1回目(小麦・乳・大豆)		
		ABCスープ	大豆油、ABCマカロニ(小麦)	鶏肉、ベーコン(豚)、白いんげん豆	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン	こしょう、ワイン(セラチン)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
		ロソッリ(ビーツ入りサラダ)	じゃがいも、三温糖、オリーブ油		ビーツ、りんご、きゅうり	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう	
		型抜きレアチーズ		型抜きレアチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 26 g	炭水化物 77.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 748 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 29.9 g	炭水化物 90.6 g	
七夕献立	7 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米、黒米				
		七タ汁	大豆油	鶏肉、魚そうめん	にんじん、たけのこ、オクラ、白ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		県産アーサ入り厚焼き玉子		県産アーサ入り厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
		島野菜さんぴら	大豆油、ごま油、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	ウンチー、にんじん、しめじ、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、七味唐辛子(ごま)	
		七タゼリー	七タゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 548 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 14.7 g	炭水化物 77.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 16.8 g	炭水化物 104.1 g	
納豆の日	10 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		冬瓜のソブシー	大豆油、三温糖	豚肉、ボーク(豚・鶏)、厚揚げ(大豆)、昆布、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	とうがん、にんじん、こまつな	酒、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		さわらのごま焼き	三温糖、ごま	さわら		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
		手作り納豆みそ	大豆油、三温糖	豚肉、納豆(大豆)、麦みそ(大豆)、糸けすり	青ねぎ、しょうが	酒、みりん	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 22.9 g	炭水化物 88.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 932 kcal	たんぱく質 38.3 g	脂質 29.3 g	炭水化物 130.7 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	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		
	11 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、だけのこ	豆板醤(大豆)、酒、こしょう、甜麺醤(小麦・大豆)、オイスターソース、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホーグ 133(鶏・豚)	
		紅芋ごま大福	紅芋ごま大福(ごま・豚・牛・大豆)、大豆油	揚げ油2回目(小麦・乳・大豆・ごま・豚・牛)			
		パンウースー	春雨、三温糖、ごま	ツナ	にんじん、きゅうり、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 595 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 16.2 g	炭水化物 87.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 793 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 124.6 g	
	12 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		さつま汁	大豆油、さつまいも	鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ	酒、花かつお	
		いわしおかか煮		いわしおかか煮(小麦・大豆)			
		カラフルそばろ	大豆油、三温糖、ごま油	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく	しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 583 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 72.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 823 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 24.2 g	炭水化物 110.3 g	
宮森小5年欠食	13 (木)	牛乳		牛乳			
		ガーリックピラフ	米、麦、こめ油	鶏肉	にんにく、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ	こしょう、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、カレー粉、ガーリックパウダー、ホーグ 133(鶏・豚)	
		チキンのマーマレード焼き		鶏肉	マーマレード	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		ゴーヤーとひじきのサラダ	大豆油、三温糖、ソイグリンピース(大豆)	ひじき、ツナ	ゴーヤー、にんじん、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ルソバクリーム	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 587 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 80.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 733 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 24.6 g	炭水化物 98.8 g	
宮森小5年欠食	14 (金)	牛乳		牛乳			
		中華麺	中華麺(小麦・大豆)				
		ちゃんぽんスープ	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、なると(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、だけのこ、椎茸、きくらげ、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、鶏がら(卵・鶏)、豚がら	
		ごまじゃこあえ	ごま、三温糖	しらす	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		米粉の県産シークワースー	米粉の県産シークワースー				
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 541 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 17.2 g	炭水化物 75.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 666 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 20.3 g	炭水化物 93.6 g	
	18 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		生姜焼き丼	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ごぼう	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ホーグ 133(鶏・豚)	
		もずくのすまし汁	大豆油	鶏肉、もずく	だいこん、にんじん、椎茸、青ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 502 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 11.1 g	炭水化物 75.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 684 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 12.3 g	炭水化物 112.2 g	
食育の日	19 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		チムシンジ	大豆油、じゃがいも	豚レバー、豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	にんじん、だいこん、白ねぎ	酒、花かつお	
		県産まぐろフライ	大豆油	県産まぐろフライ(小麦・大豆)	揚げ油3回目(小麦・乳・大豆・ごま・豚・牛)		
		タマナーチャンプルー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)、ツナ缶(大豆)、糸けずり	キャベツ、にんじん、からしな	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		胚芽ふりかけ	胚芽ふりかけ(小麦・大豆・ごま)				
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 604 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 20.7 g	炭水化物 74.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 830 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 25.2 g	炭水化物 111.2 g	

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		
1学期終業式	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	夏野菜カレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	豚肉、白豆ペースト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、へちま、セロリ、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン	酒、カレー粉、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、チャツネ(りんご)、ウスターソース、ぬちまーす、豚がら	
	チーズ入りココロサラダ	ハッピグ マヨネーズ(大豆)	ミックスビーンズ、チーズ(乳)	コーン、あお豆(大豆)、キャベツ、にんじん、きゅうり	フレンチクリーミィ	
	バニラアイス(豆乳)	バニラアイス(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 679 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 22.2 g	炭水化物 98 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 913 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 26.2 g	炭水化物 140 g	

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなると、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にもおすすめです。

おすすめのおやつ



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。



おやつのエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal しょうゆ・しょう油・しょう油 ／食塩相当量 2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal しょうゆ・しょう油・しょう油 ／食塩相当量 1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal しょうゆ・しょう油・しょう油 ／食塩相当量 1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。