



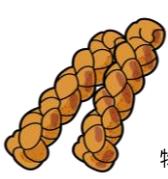
令和5年度

# 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。



7月は県産品奨励月間  
沖縄で作られた野菜や果物、お肉、海で採れた魚や海藻などを食べてみましょう。給食でも、たくさんの沖縄県産品を提供していきます。お楽しみに♪

### 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

### 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♪

### 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。



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、「榎ぬちまーす」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、オリーブオイル	
	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、糸けずり、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、ホーゲン(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	
6 (木)	牛乳		牛乳			
	黒糖きなこあげパン	コッパン(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(ピーツ入りサラダ)	じゃがいも、三温糖、オリーブ油		ピーツ、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	
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		
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、ポーク(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)、糸けずり	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		

ワールドカップ応援献立

七夕献立

納豆の日

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、だけのこと		豆板醤(大豆)、酒、こしょう、甜麺醬(小麦・大豆)、オスターソース、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホーグ仔(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)	エネルギー - 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)	エネルギー - 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								
	さつまい	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)						
	カラフルそぼろ	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)	エネルギー - 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)	エネルギー - 823 kcal		たんぱく質 36.2 g		脂質 24.2 g		炭水化物 110.3 g		
13 (木)	牛乳			牛乳						
	ガーリックピラフ	米、麦、ごめ油		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、ホーグ仔(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、ソイグロブネ(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、ソイグロブネ		
	くだもの					くだもの				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 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)	エネルギー - 733 kcal		たんぱく質 26.6 g		脂質 24.6 g		炭水化物 98.8 g		
14 (金)	牛乳			牛乳						
	中華麺	中華麺(小麦・大豆)								
	ちゃんぽん麺	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、だけのこと、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		
	米粉の県産シークアータルト	米粉の県産シークアータルト(大豆)								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 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)	エネルギー - 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、ホーグ仔(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)	エネルギー - 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)	エネルギー - 684 kcal		たんぱく質 28.1 g		脂質 12.3 g		炭水化物 112.2 g		
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)	エネルギー - 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)	エネルギー - 830 kcal		たんぱく質 34.9 g		脂質 25.2 g		炭水化物 111.2 g			

宮森小5年欠食

宮森小5年欠食

食育の日

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		
1 学期 終業 式  (木)	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	ノック マネー (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	

## 料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



### 食中毒を防ぐために気をつけること

### こまめに手を洗う。

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

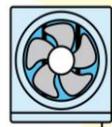
じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。



火を使っているときは、そばを離れない。



※換気も忘れずに。

### 包丁の持ち方・使い方

#### 〈包丁を持つ手〉



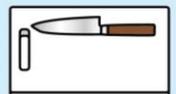
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

#### 〈逆の手〉



指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。



包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。



中 学 校 2 学 期 始 業 式  (月)	牛乳		牛乳			
	和風きのこスパゲティ	スパゲッティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	鶏肉、糸けすり	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、マッシュルーム、こまつな	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、丼ア(鶏)	
	トマトオムレツ		トマトオムレツ(小麦・卵・大豆・鶏・豚・ゼラチン)			
	ナッツ入りコールスローサラダ	アーモンド、ノック マネー(大豆)		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	コールスロードレッシング(卵・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	ソフール		ソフール(乳・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 23.8 g	炭水化物 75.6 g		
旧 盆 献 立  (火)	牛乳		牛乳			
	ひじきジュシー	米、麦、こめ油	豚肉、ひじき、ちきあぎ(大豆)、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	鶏の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
	ゴーヤーとしらすのツナサラダ	ごま、三温糖	しらす、ツナ	ゴーヤー、にんじん、きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	バナナ			バナナ		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 756 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 25.1 g	炭水化物 96.6 g		
(木)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米、もちきび				
	キムチチゲ	大豆油	豚肉、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、もやし、しめじ、えのき、にら、白菜キムチ(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、ぬちまーす、花かつお、ホーク(鶏・豚)	
	焼きギョーザ		焼きギョーザ(小麦・大豆・鶏・豚)			
	チョレギサラダ	ごま	わかめ、きざみのり	キャベツ、きゅうり、にんじん	塩ドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏)	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 719 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 14.1 g	炭水化物 112.7 g		