

# 7月給食だより

うるま市給食センター第二調理場  
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303



今月の栄養目標  
砂糖の摂り過ぎに 注意しましょう！

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ沖縄の暑い夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけましょう！

## 県産品奨励月間

## FIBAワールドカップ沖縄大会

## 食と子どもの健康展



おきなわの魅力が詰まった県産品。給食でも多くの県産食品を使っています。



FIBAバスケットボールワールドカップ大会、開催50日前によせて、日本と対戦するドイツの料理が給食に登場します！

3年ぶりの開催！遊びにきてね♪



日時：令和5年7月15日(土)10:00~17:00  
場所：イオン具志川店 二階(ダイソー前)

- \*学校給食に関する展示
- \*地場産物の展示
- \*学校給食用食材の紹介 など

## 暑さ本番です！体調を整え、こまめな水分補給を



梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。



### 熱中症予防

### 4つのポイント



<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

タピオカドリンク

ジュース

フラベチーノ



冷たいもの、さとうのとりすぎには、注意してくださいね。



スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ	砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁…お好みで

のどがかわく前に、こまめに飲むのがポイントだよ！



### 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、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、「榊ぬちまーす」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	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
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			
5月ウマチー 献立	3日 (月) 具志川小 5年欠食	牛乳		牛乳					
		ごはん	米						
		イナムドゥチ		豚肉 黄かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく		豚骨 花かつお		
		ひじきと野菜の豆腐あげ	ひじきと野菜の豆腐あげ(卵・小麦・大豆)						
		干切りイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 ちきあげ(大豆)	切干大根 人参 こんにゃく		醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 627 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 77.8 g			
(火)	4日	牛乳		牛乳					
		ごはん	米						
		麻婆へちま	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	へちま 竹の子 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜 人参 たら 玉ねぎ		トウバンジャン テンメンジャン(大豆・小麦) 醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす		
		ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)						
		もやしのナムル	三温糖 ごま ごま油	紅麴ハム(豚・大豆)	もやし ほうれん草 きゅうり 人参		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 608 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18 g	炭水化物 86.5 g			
バスケットワールドカップ 応援献立	5日 (水) ドイツ料理	牛乳		牛乳					
		仲良しパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)						
		アイントプフ(ウインナーと野菜のスープ)		無添加ウインナー(豚) レンズ豆と大麦小麦ミックス(小麦)	人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ セロリ		醤油(小麦・大豆) ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) 豚骨		
		フレカデレ(ハンバーグのソースがけ)	三温糖	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	玉ねぎ にんにく 		ケチャップ トマトピューレ トマトソース(大豆) ウスターソース(りんご・大豆)		
		プラートカルトフェルン(ポテトいため)	じゃがいも	無添加ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 パセリ		ぬちまーす こしょう こめ油		
		くだもの			ぶどう(よてい)				
一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 616 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 72.5 g					
(木)	6日	牛乳		牛乳					
		クファージュシー	米 サラダ油(大豆)	豚肉 大豆 昆布 白かまぼこ	人参 椎茸 ねぎ		醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)		
		厚揚げのもずくあんかけ	三温糖	厚揚げ(大豆) もずく	えのき 玉ねぎ 人参		醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
		ゴーヤーのツナマヨサラダ	三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆)	ツナフレーク	にがうり きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン 大根		酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 585 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 23 g	炭水化物 67 g			
		七夕 献立	7日 (金)	牛乳		牛乳			
ちらしずし	米						ちらしずしの素(小麦・大豆・鶏)		
七夕汁 				魚そうめん わかめ	オクラ 冬瓜 生姜 人参		薄口醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) だし昆布		
さつま芋と南瓜のコロッケ	さつま芋と南瓜のコロッケ(小麦・豚・大豆) サラダ油								
おかか和え	三温糖			ちくわ ツナフレーク 糸けずり	小松菜 きゅうり もやし 人参		薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
七夕ゼリー(パイン味) 	七夕ゼリー								
一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 600 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 14.4 g	炭水化物 95.2 g					

揚げ②小麦

	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		
納豆の日 献立	10日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		又んくグゥ	三温糖 こめ油	豚肉 ポール天 厚揚げ(大豆) 結び昆布	冬瓜 人参 小松菜 椎茸 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		五目厚焼きたまご		五目厚焼きたまご(卵・小麦・大豆)			
		納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 糸けずり	ねぎ 生姜	みりん	
		焼きのり		焼きのり			
		一食当たりの栄養価	I礼* - 625 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 19.5 g	炭水化物 85 g	
	11日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		白花豆のスープ	じゃがいも でん粉	鶏肉 無塩せきベーコン(豚) 白花豆 白いんげん豆	玉ねぎ パセリ コーン あお豆(大豆)	豚骨 チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		タコライス(タコミート)	三温糖	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	ケチャップ チリソース ピザソース(大豆) ワイン チリパウダー ウスターソース(りんご・大豆) ぬちまーす	
		タコライス(ボイル野菜)			キャベツ		
		スライスチーズ		スライスチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価	I礼* - 706 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 26.4 g	炭水化物 82.3 g	
	12日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		アーサと卵のスープ		アーサ 卵 絹ごし豆腐(大豆)	えのき 冬瓜	薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花 かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
		鯖のカレー焼き	三温糖	さば	生姜	醤油(小麦・大豆) カレー粉 みりん 酒	
		ごぼうのしぐれ煮	ごま 水あめ 三温糖 ごま油 こめ油	糸けずり 豚肉	ごぼう こんにゃく しょうが 人参 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦) 酒 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I礼* - 587 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 17.7 g	炭水化物 78.1 g	
			13日 (木)	牛乳		牛乳	
2色芋ごはん	米 紅芋 さつまいも サラダ油(大豆)			鶏肉 油揚げ(大豆)	椎茸 人参 ねぎ あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 薄口 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす チ キンフィヨン(鶏) 花かつお	
魚のみそ焼き	三温糖			まぐろ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	生姜	みりん 酒	
モウイのツナ和え	三温糖			わかめ 糸けずり ツナフレーク	モーウイ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
まめによるこぶ				まめによるこぶ(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価	I礼* - 543 kcal			たんぱく質 29.9 g	脂質 13.7 g	炭水化物 71.7 g	
具志川小 6年欠食	14日 (金)			牛乳		牛乳	
		スパゲティナポリタン	三温糖 こめ油 スパゲティー(小麦)	無添加ウインナー(豚) 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン マッシュルー ム にんにく トマト	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(大豆・りんご) ワイン ポークフィヨン(鶏・豚)	
		子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ(小麦・大豆) サラダ油				
		アーモンド入りサラダ	粉末アーモンド 細切り アーモンド 三温糖 オリーブ油	紅麴ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 小松菜	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす りんご酢	
		黄桃コンポート			黄桃コンポート (もも)		
		一食当たりの栄養価	I礼* - 496 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 19.7 g	炭水化物 60.5 g	

揚げ  
③  
小麦  
豚  
大豆

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		
18日 (火) 具志川小 6年欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ	玉ねぎ 人参 長ねぎ	花かつお	
	いわしの梅煮		いわしの梅煮 (小麦・大豆)			
	パパイヤイリチー	こめ油	ちぎあげ(大豆) ツナフレーク	パパイヤ 玉ねぎ 人参 なら 木くらげ こんにゃく	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 81.3 g	
19日 (水)	牛乳		牛乳			
	中華麺	中華麺(小麦・大豆)				
	みそラーメン(汁)	こめ油 ごま油	豚肉 なた 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ	もやし 人参 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜	ぬちまーす 酒 みりん ポークフィヨン(鶏・ 豚) 花かつお 豚骨	
	厚揚げの中華炒め	ごま油 こめ油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ 竹の子 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす オイスターソース	
	くだもの			すいか(よてい)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 22.9 g	炭水化物 75.4 g	
20日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	なつやさいカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ オクラ へちま ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜	カレールー(小麦・大 豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウス ターソース(大豆・りん ご) ぬちまーす ポーク フィヨン(鶏・豚)	
	ナッツとカエリの 黒糖がらめ	でん粉 サラダ油 アーモンド ごま 粉末黒糖 三温糖 水あめ	カエリ 大豆		醤油(小麦・大豆) みりん	揚げ ④ 小麦 豚 大豆
	お楽しみデザート		シークワサーソルバ			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 770 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 21.9 g	炭水化物 114.3 g	
☆ ~ 9月 ~ ☆						
1日 (金)	牛乳		牛乳			
	夏野菜スパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	無塩せきベーコン(豚)	なす トマト 玉ねぎ へちま スッキーニ ピーマン 人参 にんにく	ワイン ケチャップ ト マトピューレ トマト ソース(大豆) デミグラ スソース(小麦・鶏) ウ スターソース(りんご・ 大豆) 醤油(小麦・大 豆) ぬちまーす	
	鮭のハニーマスタード焼き	はちみつ	鮭		ワイン みりん 粒マス タード ぬちまーす	
	シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー きゅうり 人参 カリフラワー コーン シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト (乳)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 491 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 52.4 g	
4日 (月)	牛乳		牛乳			
	洋風そうすい	米 オリーブ油	鶏肉	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマト にんにく パセリ	薄口醤油(小麦・大豆) ワイン トマトピューレ ケチャップ チキンフィ ヨン(鶏) こしょう ぬ ちまーす	
	魚のアーモンド焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖 アーモンド	まぐろ 白みそ(大豆)		酒	
	ポテトのバジルソテー	じゃが芋 オリーブ油	無添加ウインナー(豚)	いんげん きゃべつ 玉ねぎ コーン 人参	ワイン 醤油(小麦・大 豆) バジル ぬちまーす こしょう	
	カルフィッシュ		カルフィッシュ			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 432 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 15.4 g	炭水化物 45.9 g	