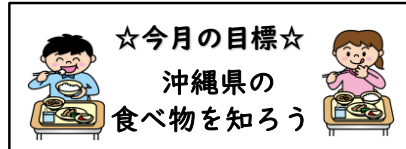


令和5年度

7月給食だより

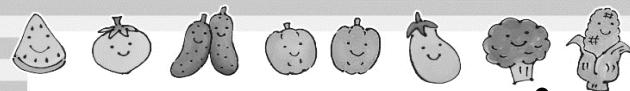


梅雨が明け、本格的に沖縄の暑い夏がやってきました！夏は、こまめに水分補給をおこない、熱中症を予防しましょう。
また、夏は暑さから食欲が減る傾向にあります。夏バテを予防するためにも、食事内容を工夫して栄養をとるようにしましょう。

7月は『県産品奨励月間』です



『県産品奨励月間』とは、沖縄県内で作られた農水産物や加工品など様々なものを活用し、積極的に食べていこう！とする月間のことです。
給食センターでも、7月の献立の中には、県内またはうるま市で作られた野菜などを積極的に取り入れていく予定です。



～食と子どもの健康展

開催日：令和5年7月15日(土) 10:00～17:00

開催場所：具志川イオン2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・試食

★お箸の持ち方体験 など

あそびにきてね♡



アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

()内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む

和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)		卵・乳・えび・かに
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	

★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。

※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ください。

★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。

うるま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

1日に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	------	-------	----	-------	------	-------

★令和5年度より給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。

なお、おやつの詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

欠食行事等	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		
	1 (土)	麦ごはん	米 麦				
		照り焼きチキン	三温糖	鶏肉	にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 おろし生姜	
		キャベツのしらす和え	三温糖	しらす干し	キャベツ きゅうり	りんご酢(りんご) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		夏野菜のみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 南瓜 なす 玉ねぎ おくら	かつお節	
	3 (月)	麦ごはん	米 麦				
		●夏野菜カレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー	玉ねぎ 人参 ゴーヤ なす かぼちゃ コーン プルーンピューレ	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) カレー粉 赤ワイン 鶏豚だし 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 モーウイ 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) シークワサー果汁 ぬちまーす りんご酢(りんご)	
		チーズ		ベビーチーズ(乳)			

欠食行事等	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		
	4 (火)	ぬちまーすラーメン (めん)	ラーメン (小麦・大豆)				揚げ油②
		ぬちまーすラーメン (汁)		豚肉 なんと (大豆) わかめ	人参 もやし 椎茸 長 ねぎ コーン にんにく 生姜	醤油(大豆・小麦) ぬちまー す 酒 みりん 花かつお 鶏豚だし	
		チキンカツ	大豆油	チキンカツ (小麦・大 豆・鶏)			
		パンバンジーサラダ	ねりごま ごま 三温糖	鶏ささみ みそ(大豆)	きゅうり 人参 大根	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	5 (水)	大豆入り炊き込みごはん	米 麦 こめ油 ごま	鶏肉 大豆 油揚げ(大豆) ちきあげ (大豆)	人参 ねぎ たけのこ 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬち まーす 鶏だし 花かつお	
		厚あげのそぼろあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	玉ねぎ 人参	おろし生姜 醤油(大豆・小 麦) みりん	
		とうがんのみそ汁 		わかめ 豆腐(大豆) み そ(大豆)	冬瓜 人参	花かつお	
		ミニトマト			ミニトマト		
	6 (木)	なかよしパン	なかよしパン (小麦・ 乳・大豆)				
		ポトフ	じゃがいも こめ油	豚肉 ウインナー (豚)	人参 玉ねぎ 大根 プ ロッコリー	鶏だし 白ワイン ぬちまー す 醤油(大豆・小麦) おろ しにんにく	
		ハンバーグの ブルーソースがけ	三温糖	国産鶏肉と豚肉のハン バーグ (大豆・鶏・豚)	ブルーピューレ	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン おろしに んにく	
		野菜のツナ和え	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり 人 参 コーン	醤油(大豆・小麦) マスター ド	
セタ の 日 の 献 立	7 (金) 	玄米入りごはん	米 ぶちっと玄米				
		セタそうめん汁★		魚そうめん	大根 人参 オクラ 椎 茸 生姜	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
		ウンチェーバーと豚肉の炒め物	こめ油 ごま油 (ごま)	豚肉 厚揚げ (大豆)	ウンチェーバー [ようさ い] もやし 人参 に ら きくらげ	おろしにんにく 醤油(大 豆・小麦) ぬちまーす	
		セタゼリー	セタゼリー				
	8 (土)	ごはん	米				
		ごぼうのしぐれ炒め煮	三温糖 こめ油 ごま	豚肉	ごぼう 人参 こんにゃ く 長ねぎ	おろし生姜 酒 醤油(大 豆・小麦) みりん ぬち まーす かつお節	
		春雨スープ	春雨 ごま油(ごま)	豆腐(大豆)	人参 えのき 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす かつお節	
納 豆 の 日 の 献 立	10 (月)	麦ごはん	米 麦				
		鶏肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも 三温糖 こ め油	鶏肉 厚揚げ(大豆) や わらかがも (大豆)	人参 玉ねぎ 椎茸 こ んにゃく いんげん	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 おろしにんにく おろし 生姜 ぬちまーす 花かつお	
		納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚 肉 みそ(大豆) 糸けず り	ねぎ	おろし生姜 酒 みりん	
		手巻きのり		のり			
		くだもの			オレンジ (予定)		
	11 (火)	島野菜のスパゲティ	スパゲティ (小麦) オ リーブ油 こめ油	ベーコン (豚) 鶏肉	玉ねぎ 人参 赤ビーマ ン からしな しめじ マッシュルーム	ぬちまーす おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) こしょう 白ワイン 鶏豚だし	
		パンプキンアンサンブルエッグ		パンプキンエッグ (たまご・小麦・鶏・りんご・大豆)			
		紅芋とさつま芋のサラダ	さつまいも 紅芋 ねり ごま ごま 三温糖 ノ ンエッグマヨネーズ		きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
		元気ヨーグルト		ソファール 元気ヨーグルト (乳・ゼラチン)			

欠食 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			
	12 (水)	クープジュシー	米 麦 三温糖 こめ油	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	揚げ油③ 小麦・鶏大豆	
		イナムドゥチ		豚肉 かまぼこ(大豆) みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸	鶏豚だし 花かつお		
		グルクンの シークワーサーあんかけ	かたくり粉 小麦粉 大豆油 三温糖	グルクン	赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ	シークワーサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦)		
	13 (木)	紅芋パン	紅芋パン(小麦・乳・大豆)					
		●へちま入り クラムチャウダー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 白いんげん豆 脱脂粉乳	へちま 人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ パセリ	おろしにんにく ぬちまーす こしょう 白ワイン 鶏だし		
		B B Qチキン	三温糖	鶏肉		ケチャップ ウスターソース 醤油(大豆・小麦) 酒		
		グリーンサラダ	三温糖	ツナ	キャベツ モーウイ ブロッコリー 人参 あお豆(大豆)	野菜いっぱいドレッシング(小麦・大豆・鶏・豚・りんご) りんご酢(りんご) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
	14 (金)	麦ごはん	米 麦					
		マーボー冬瓜	ごま油(ごま) かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー みそ(大豆) 大豆	冬瓜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ 椎茸 にはら	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) ケチャップ 豆板醤 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 鶏豚だし ぬちまーす		
		焼き目付き肉餃子	焼き目付餃子(小麦・大豆・鶏・豚)					
		もやしの中華和え	ごま ごま油(ごま) 三温糖	さきいか	もやし 大根 きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす りんご酢(りんご)		
	15 (土)	ごはん	米					
		豚肉の生姜焼き丼	三温糖	豚肉	玉ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん おろし生姜 酒 ぬちまーす		
		ひじきサラダ	三温糖 ごま	ツナ缶(大豆) ひじき	ほうれん草 人参 もやし	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご) ぬちまーす		
		豆乳スープ		みそ(大豆) 調整豆乳(大豆)	大根 人参 えのき 長ねぎ	かつお節		
	18 (火)	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)					
		豆と穀物のミネストローネ	じゃがいも 三温糖 こめ油 押麦 もち麦 米 赤米 たかきび	ベーコン(豚) 鶏肉 白いんげん豆 えんどう ひよこ豆 レンズ豆 大豆 小豆	人参 玉ねぎ キャベツ トマトダイス トマト ビューレ	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) 鶏だし ぬちまーす こしょう		
		チーズオムレツ		チーズオムレツ(たまご・乳・小麦・大豆)				
		パパイヤとツナのサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参 コーン	フレンチクリーミードレッシング シークワーサー果汁 ぬちまーす		
●食育の日●	19 (水)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	揚げ油④ 小麦・鶏大豆	
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお		
		きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす		
		タマナーチャンプルー	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	キャベツ もやし 人参 からしな	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
	20 (木)	おべんとうの日						

欠食行事等	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		
	21 (金)	ごはん	米				
		もずく丼	三温糖 こめ油 かたくり粉	豚肉 もずく	人参 玉ねぎ コーン 小松菜	おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん かつお節 ぬちまーす	
		野菜のごま和え	ごま 三温糖	ツナ缶(大豆)	いんげん 人参	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		冬瓜のそぼろ汁		鶏肉	冬瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ	かつお節 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	22 (土)	麦ごはん	米 麦				
		チンジャオロース	三温糖 こめ油	牛肉	ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく	オイスターソース(大豆・小麦) 酒 おろし生姜 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		中華スープ	ごま油(ごま)		えのき しめじ 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす かつお節	
	24 (月)	ごはん	米				
		魚のきのこあんかけ	かたくり粉 こめ油	鮭	しいたけ えのき しめじ まいたけ みつば	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす かつお節	
		豚汁		豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	大根 ごぼう 人参 しめじ 長ねぎ	ぬちまーす かつお節	
	25 (火)	麦ごはん	米 麦				
		豆腐のピザ焼き		厚揚げ(大豆) チーズ(乳)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ	ピザソース(大豆) ケチャップ	
		南瓜のみそ汁		みそ(大豆)	かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ	かつお節	
		元気ヨーグルト		ソファール 元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
	26 (水)	ごはん	米				
		チキンカレー	じゃがいも	鶏肉 大豆	にんにく 人参 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン	おろし生姜 カレールー(小麦) ぬちまーす	
		コールスロー	三温糖		キャベツ 人参 大根 きゅうり	たまごなしマヨネーズ(大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
	27 (木)	わかめご飯	米 ごま	わかめ		ぬちまーす 酒 みりん	
		回鍋肉	三温糖 ごま油(ごま) こめ油	豚肉 みそ(大豆)	にんにく キャベツ たけのこ 人参 もやし ピーマン きくらげ	おろし生姜 醤油(大豆・小麦) 酒 オイスターソース(大豆・小麦) ぬちまーす	
		ゆし豆腐スープ		豆腐(大豆) みそ(大豆)	ねぎ	醤油(大豆・小麦) かつお節	
		くだもの			オレンジ(予定)		
	28 (金)	ごはん	米				
		魚のみそマヨネーズ焼き		鯖 みそ(大豆)	長ねぎ	たまごなしマヨネーズ(大豆)	
		ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン(豚)	トマト 人参	ケチャップ コンソメ(乳・小麦・牛・大豆・鶏) かつお節 ぬちまーす	
	29 (土)	ごはん	米				
		中華丼	三温糖 ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	豚肉	白菜 パクチョイ 人参 玉ねぎ にんにく たけのこ きくらげ	おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース(大豆・小麦) ぬちまーす	
		ブロッコリーサラダ	三温糖		きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		里芋味噌汁	里芋	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 えのき ねぎ	かつお節	
	31 (月)	いとりパスタ	スパゲッティ(小麦) こめ油	ツナ缶(大豆)	人参 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ しめじ 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす コンソメ(乳・小麦・牛・大豆・鶏)	
		ほうれん草なめたけ和え			ほうれん草 もやし 人参 なめたけ(小麦・さば・大豆)	ぬちまーす	
		コーンスープ	じゃがいも	鶏肉	コーン 玉ねぎ	コンソメ(乳・小麦・牛・大豆・鶏) ぬちまーす	