



7月給食だより

うるま市津堅学校給食調理場

TEL: 098-978-2141

FAX: 098-978-1005



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を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過ごしてほしいと思います。

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。

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開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和5年7月15日(土) 10:00～17:00

場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・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 など盛りだくさん♪

特設サイトもチェック!



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



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(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
			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		
		ひじきごはん	こめ	鶏肉,ひじき,油揚げ, ミックスビーンズ	にんじん	みりん,しょうゆ,花かつお, ぬちまーす
		かき卵汁	でん粉	たまご,かに風味かまぼこ	玉ねぎ,ほうれん草, にんじん,こねぎ	しょうゆ,ぬちまーす, 花かつお
		ぐる煮	里芋,三温糖	鶏肉,厚揚げ	にんじん,ごぼう,こんにゃく	しょうゆ,花かつお
		オクラのボン酢和え		わかめ,削り節	オクラ,赤パプリカ	ボン酢
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 653 kcal	たんぱく質 41.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 76.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 751 kcal	たんぱく質 47.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 89.6 g
	4 (火)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		春雨スープ	はるさめ	かに風味かまぼこ,わかめ	にんじん,玉ねぎ,きくらげ ほうれん草	鶏ガラ,ぬちまーす, しょうゆ
		八宝菜	ごま油,でん粉,サラダ油	豚肉,えび,イカ,うすら卵	はくさい,にんじん,玉ねぎ, たけのこ,しいたけ,きくらげ, きぬさや,しょうが	料理酒,こしょう
		鉄分シュウマイ		鉄分シュウマイ		
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 558 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 14.4 g	炭水化物 81.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 698 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 15.4 g	炭水化物 109.4 g
	5 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		ビーンズスープ	じゃがいも	無添加ベーコン,大豆, ミックスビーンズ	トマト	鶏ガラ,しょうゆ,チキン コンソメ,ぬちまーす
		煮込みハンバーグ	パン粉	牛ひき肉,豚肉,ソイミー, 豆腐,牛乳,たまご	玉ねぎ,れんこん,パセリ	ぬちまーす,ナツメグ, ケチャップ,ウスターソース
		ブロッコリーとコーンのサラダ	三温糖		ブロッコリー,キャベツ, スイートコーン,玉ねぎ	穀物酢,レモン果汁, ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 679 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 92.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 861 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 124.8 g
F I B A 特別献立	6 (木)	牛乳		牛乳		
		あみパン	あみパン			
		シエニケイット	じゃがいも,小麦粉, 無塩バター	鶏肉,脱脂粉乳	玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリーンピース	ぬちまーす,こしょう, 鶏ガラ
		ロソッリ	じゃがいも,三温糖, オリーブ油	無添加ベーコン	赤かぶ,りんご,きゅうり	ぬちまーす,しょうゆ, こしょう
		ミートボール		ミートボール		ケチャップ,鶏ガラ
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 577 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 75.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 653 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.1 g	炭水化物 86.6 g
七夕献立	7 (金)	ジョア		牛乳		
		七夕ちらし寿司	こめ,三温糖,サラダ油	鶏ひき肉,ソイミー 桜でんぶ,卵	玉ねぎ,にんじん,しいたけ, しょうが,ゆず,たくあん, オクラ	酢,ぬちまーす, しょうゆ,みりん
		ソーメン汁	そうめん,お麴		長ねぎ,しょうが	ぬちまーす,しょうゆ, 花かつお
		星のポテトフライ	星のコロッケ			
		七夕ゼリー	マスカットゼリー			
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 630 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 14.3 g	炭水化物 95 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 674 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 14.8 g	炭水化物 102.2 g
	10 (月)	牛乳		牛乳		
		黒米ごはん	こめ,黒米			
		キャベツのみそ汁		赤みそ,白みそ	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,し めじ	花かつお
		魚のアーサあんかけ	でん粉,サラダ油	すけとうたら,アーサ		ぬちまーす,しょうゆ, みりん,花かつお
		茎わかめきんぴら	三温糖,サラダ油	茎わかめ,ちくわ	こんにゃく,にんじん,ごぼう	しょうゆ,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 648 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 86.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 810 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 21.2 g	炭水化物 117.3 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
		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		
	なかよしパン	なかよしパン			
	パンブキンポタージュース	じゃがいも,小麦粉,サラダ油	牛乳,生クリーム,脱脂粉乳	かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ	鶏ガラ,こしょう,ぬちまーす
	チリコンカン		金時豆,牛ひき肉,豚肉,豚レバー	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	トマトピューレー,ウスターソース,ケチャップ,チリパウダー,チリミックス,ぬちまーす,こしょう
	アーモンドサラダ	アーモンド,三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ,穀物酢,ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 652 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 21 g	炭水化物 87.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 23.5 g	炭水化物 101.5 g
12 (水)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	もずくとときのこ汁		もずく	しめじ,えのき,とうがん,こねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	豚肉のしょうが焼き	サラダ油	豚肉	しょうが,玉ねぎ	しょうゆ,料理酒,みりん
	野菜のゴマ和え	ごま,三温糖	ちりめんじゃこ,糸けすり	小松菜,にんじん,もやし,きくらげ	しょうゆ,穀物酢,ぬちまーす,シークワーサー果汁
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 568 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 15.2 g	炭水化物 68.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 41.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 95.3 g
13 (木)	牛乳		牛乳		
	えだ豆ごはん	こめ	ひじき	あお豆	
	ワントンスープ		ワントン,わかめ	にんじん,玉ねぎ,きくらげ,にら	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
	チャブチェ	はるさめ,三温糖,ごま油,サラダ油	豚肉	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,赤パプリカ,ピーマン,にんにく	しょうゆ,みりん,オイスターソース,料理酒,こしょう
	花野菜の中華和え	ごま油	ツナ	ブロッコリー,カリフラワー,にんにく	ポン酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 21.4 g	炭水化物 100.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 843 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 24.2 g	炭水化物 123.7 g
14 (金)	牛乳		牛乳		
	五穀ごはん	こめ,五穀			
	けんちん汁		豆腐	れんこん,にんじん,こんにゃく,玉ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	さばのマヨカレー焼き	マヨネーズ	さば		料理酒,カレー粉,ぬちまーす
	きゅうりともやしの梅おかか	三温糖	糸けすり	きゅうり,もやし,にんじん	花かつお,ねり梅
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 672 kcal	たんぱく質 41.9 g	脂質 21.2 g	炭水化物 73 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 822 kcal	たんぱく質 47.9 g	脂質 22.4 g	炭水化物 100.9 g
17 (月)	 海の日 				
18 (火)	牛乳		牛乳		
	やさいそば	沖縄そば	豚肉	キャベツ,もやし,にんじん	ぬちまーす,こしょう,花かつお,しょうゆ,料理酒,みりん
	ウカライリチー	サラダ油	おから,豚ひき肉,ひじき,ツナ,脱脂粉乳	にんじん,もやし,こんにゃく,きくらげ,小松菜	花かつお,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ
	紅イモサターアランダギー	小麦粉,グラニュー糖,紅イモペースト,サラダ油	たまご,牛乳,脱脂粉乳		ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 28 g	炭水化物 56 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 31.6 g	炭水化物 71.2 g
	牛乳		牛乳		
19 (水)	チーズライス	こめ,サラダ油,じゃがいも	鶏肉,チーズ	にんじん,玉ねぎ,いんげん	料理酒,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,チキンブイヨン
	レンズ豆のスープ	じゃがいも	大豆,レンズ豆,無添加ベーコン	にんじん,玉ねぎ,トマト,セロリ,パセリ	鶏ガラ,ぬちまーす
	タンドリーチキン	はちみつ,サラダ油	鶏肉,ヨーグルト	しょうが,にんにく	カレー粉,ケチャップ,ウスターソース,ぬちまーす,こしょう
	アイアンサラダ	ねりごま,オリーブ油,三温糖	ツナ,ひじき	にんじん,きゅうり,キャベツ,ハンダマ,コーン,シークワーサー果汁	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 86.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 807 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 108.5 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
		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	
20 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	利休汁	里芋,ねりごま	豆腐,白みそ	にんじん,だいこん,こんにゃく,しめじ	しょうゆ,花かつお
	たらの塩こうじ焼き		すけとうだら		塩こうじ
	ゆかり和え	三温糖	ちくわ	キャベツ,きゅうり	酢
	シークワサーゼリー	グラニュー糖	ゼラチン	シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 597 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 79.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 750 kcal	たんぱく質 40.2 g	脂質 16 g	炭水化物 109 g
21 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	あさりの中華スープ	ごま油	あさり,たまご	小松菜,にんじん,きくらげ	しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ
	鶏肉の香味炒め	ごま油,サラダ油	鶏肉	パクチョイ,長ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす
	ごぼうとハンダマのサラダ	アーモンド,マヨネーズ,三温糖	ひじき	ごぼう,ハンダマにんじん,きゅうり	りんご酢,しょうゆ,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 662 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 26.4 g	炭水化物 74.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 817 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 28.9 g	炭水化物 103.4 g
24 (月)	牛乳		牛乳		
	野菜たっぷりそぼろ丼	こめ,むぎ	豚肉,ソイミ	玉ねぎ,モーウイ,とうがん,エリンギ,ほうれん草	しょうゆ,みりん,ぬちまーす,花かつお
	根菜汁		赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	花かつお
	じーまーみ豆腐	タピオカ粉,三温糖	ピーナッツ		花かつお,しょうゆ,みりん
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 675 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 26.5 g	炭水化物 80.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 850 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 30.2 g	炭水化物 110.2 g
25 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	彩りかつカレー	小麦粉,パン粉,でん粉	豚ロース,たまご,豚ひき肉,豚レバー	玉ねぎ,にんじん,赤パプリカ,なす,オクラ	こしょう,カレールウ,トマトピューレー,鶏ガラ,カレー粉
	ヨーグルト		ヨーグルト		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 728 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 28.7 g	炭水化物 90.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 895 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 37 g	炭水化物 106.8 g

7/7 セタ「そうめん」に込める願い



さくべい
索餅

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」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。



そうめんは具だくさんになると、栄養のバランスが良くなります！



なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー 参上



なつやさい 夏野菜をたくさん食べて
あつ 暑さに負けず 元気(げんき)にすごしましょう！