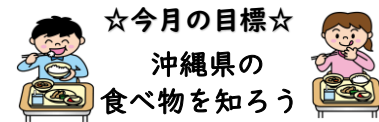


令和5年度

7月給食だより

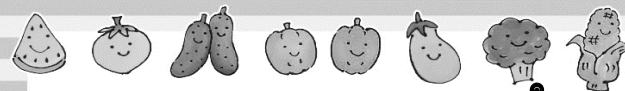


梅雨が明け、本格的に沖縄の暑い夏がやってきました！夏は、こまめに水分補給をおこない、熱中症を予防しましょう。
また、夏は暑さから食欲が減る傾向にあります。夏バテを予防するためにも、食事内容を工夫して栄養をとるようにしましょう。

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：イオン具志川店2階(ゲームセンター前)

★学校給食に関する展示 ★地場産物の展示

★年齢別必要食品量の展示

★食育クイズや豆運びゲーム など

あそびにきてね♡



『うちなーおん』を紹介してみようね～！

農産物も水産物もいっぺ～上等おん！体にもいいさ～！



島豆腐



黒砂糖

(クルザーター)



豚肉



ビタミン類が豊富に含まれており、抗酸化作用があります

たんぱく質・カルシウム・ミネラルが豊富に含まれています

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食当たりの栄養価(小学校)基準	エネルギー	650kcal	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	エネルギー	830kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

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		
	3 (月)	牛乳		牛乳			
		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)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 90.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 776 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 24.8 g	炭水化物 113.9 g	
	4 (火)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすラーメン (めん)	ラーメン (小麦・大豆)				
		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)			揚げ油②
		バンバンジーサラダ	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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 74.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 361 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 15.8 g	炭水化物 30.2 g	
	5 (水)	牛乳		牛乳			
		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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 68.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 25.7 g	炭水化物 90.8 g	
勝連小5年欠食	6 (木)	牛乳		牛乳			
		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 ブ 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 プルーンソースがけ	三温糖	国産鶏肉と豚肉のハン バーグ (大豆・鶏・豚)	プルーンピューレ	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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 73.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 27.2 g	炭水化物 87.1 g	
勝連小5年欠食	7 (金)	牛乳		牛乳			
		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	
		ウンチェーパーと豚肉の炒め物	こめ油 ごま油 (ごま)	豚肉 厚揚げ (大豆)	ウンチェーパー [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				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 599 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 79.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 97.6 g	

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		
納豆の日献立	10 (月)	牛乳		牛乳			
		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) やわらかがんも(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) 系けずり	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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 93.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 750 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 117.4 g	
	11 (火)	牛乳		牛乳			
		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 赤ピーマン 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)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 575 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 20.8 g	炭水化物 72.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 656 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 23 g	炭水化物 84.1 g	
	12 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		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	シークワサー果汁 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦)	揚げ油③ 小麦・鶏大豆
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 584 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 71.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 678 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 19.4 g	炭水化物 87.7 g	
	13 (木)	牛乳		牛乳			
		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 セロリー 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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 79.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 26.9 g	炭水化物 92.6 g	
	14 (金)	牛乳		牛乳			
		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	焼き目付き餃子(小麦・大豆・鶏・豚)				
		もやし中華和え	ごま ごま油(ごま) 三温糖	きさいか	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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 82 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 731 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 103.8 g	

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		
18 (火)		牛乳		牛乳			
		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 玄米 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	
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 649 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 78.3 g	
19 (水)	●食育の日●	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		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	揚げ油④ 小麦・鶏 大豆
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 529 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 15.9 g	炭水化物 68.5 g	
20 (木)	★1学期頑張ったね献立★	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		タコスミート	三温糖 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン	おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ ピザソース(大豆・りんご) ウスターソース チリソース チリパウダー 赤ワイン ぬちまーす	
		●キャベツ & チーズ(乳)	※キャベツとチーズは一緒に和えられています	チーズ(乳)	キャベツ		
		アーサ入りコーンスープ	かたくり粉	鶏肉 アーサ	人参 冬瓜 椎茸 えのき コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう 花かつお 鶏だし	
		シークワーサーソルベ	シークワーサーソルベ				
給食最終日		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 673 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 92.7 g	
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 806 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 24.7 g	炭水化物 114 g	

エコを意識して上手に使いよう！

冷蔵庫クイズ

Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

① とびらの開け閉めはすばやく行う。 ② 食品はなるべくすき間なくつめる。 ③ 冷ましてから冷蔵庫へ入れて入れる。 ④ 食品はとりあえず全部入れておく。 ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

冷蔵庫 ① さかな ② はちみつ ③ 牛乳 ④ にく ⑤ 缶づめ

野菜室 ① レタス ② きゅうり ③ じゃがいも ④ たまねぎ ⑤ ほうれん草

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう！

① キャベツ ② ゴーヤ ③ 小松菜

牛乳パック スプーン 新聞紙などの紙

タネやワタを取る **立てて入れる** **まるごとくるむ**

こたえ Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒くて結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くこと) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)