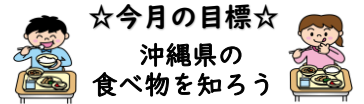


令和5年度

8月給食だより



食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たいものばかり口にしたくなりますが、冷たいものを摂り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは、質より量を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



もっと！野菜を食べよう



8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから定められた「野菜の日」です。野菜不足は、全年代で共通しています。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



食欲を増す工夫

香辛料

トウガラシ



香味野菜

青じそ しょうが



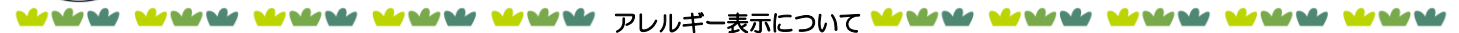
酸味のある食べ物

酢 梅干し



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



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日に必要な栄養量 (厚生30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんばく	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	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質		
1 (火)		麦ごはん	米 麦				
		もずくのチャブチェ風	ごま油(ごま) 三温糖 ごま	もずく 豚肉	人参 赤パプリカ ピーマン 玉ねぎ 椎茸 にんにく	酒 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		コーンの中華スープ	ごま油(ごま)	鶏肉	玉葱 人参 ねぎ コーン	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) かつお節	
		くだもの			みかん(予定)		
2 (水)		ごはん	米				
		魚のゆかり焼き		まぐろ		酒 ゆかり みりん 醤油(小麦・大豆)	
		へちまのみそ汁	じゃがいも	豚肉 みそ(大豆)	へちま 玉ねぎ 人参 ねぎ	かつお節	
		ゴーヤーの佃煮	三温糖 ごま	しらす干し 糸けずり	ゴーヤー 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	

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 (木)	ごはん	米				
		豚肉と豆腐のくず煮	こめ油 かたくり粉	豚肉 豆腐(大豆)	玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸	おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		ワカメと野菜の和え物	三温糖 ごま油(ごま)	わかめ ツナ缶(大豆)	人参 もやし 白菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークワサー果汁	
	4 (金)	鶏ごぼうごはん	米 こめ油	鶏肉	人参 ごぼう 竹の子 あお豆(大豆) 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		鮭の南部焼き	ごま	鮭		酒 おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん	
		かぼちゃのみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ	かつお節	
	5 (土)	プルコギ丼	麦ごはん	米 麦			
			ブルコギ丼の具	三温糖 ごま ごま油(ごま) かたくり粉 こめ油	牛肉 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ えのき にら	
		ねぎとしょうがのみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	キャベツ 人参 長ねぎ 生姜	かつお節	
		くだもの			りんご(予定)		
	7 (月)	麦ごはん	米 麦				
		さばの生姜焼き	三温糖	さば		おろし生姜 みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
		冬瓜のみそ汁		油揚げ(大豆) わかめ みそ(大豆)	冬瓜 人参 もやし	かつお節	
		ごぼうツナサラダ	ごま 三温糖 たまごなしマヨネーズ(大豆)	ツナ缶(大豆)	ごぼう きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
	8 (火)	麦ごはん	米 麦				
		ポークカレー	じゃがいも こめ油	豚肉 豚レバー	人参 玉ねぎ なす グリンピース にんにく ズッキーニ	おろし生姜 ぬちまーす カレールウ(小麦) ウスターソース(大豆・りんご)	
		ピクルス風サラダ	三温糖		大根 きゅうり 黄パプリカ 赤パプリカ	りんご酢(りんご) シークワサー果汁 ぬちまーす	
	9 (水)	ごはん	米				
		鶏肉の香味焼き		鶏肉	生姜 にんにく 長ねぎ	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒	
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ にら	かつお節	
		くだもの			ネーブル(予定)		
	10 (木)	ぬちまーす五目うどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 わかめ 油揚げ(大豆)	白菜 人参 しめじ 椎茸 きくらげ にんにく	おろし生姜 みりん ぬちまーす かつお節 鶏豚だし	
		ちくわのカレー粉焼き	たまごなしマヨネーズ(大豆)	ちくわ		カレー粉	
		野菜のごま酢和え	ごま		小松菜 キャベツ もやし 人参 コーン	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	

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 (土)	麦ごはん	米 麦				
		マーボー豆腐	ごま油(ごま) かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 みそ(大豆)	にんにく 人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 椎茸 にら	酒 おろし生姜 トマトケチャップ オイスターソース(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		もやしの中華和え	ごま 三温糖 ごま油(ごま)		もやし 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークワサー果汁	
	21 (月)	ごはん	米				
		ごま肉じゃが	じゃがいも こめ油 ごま 三温糖	豚肉 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ いんげん 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		ツナサラダ	三温糖	ツナ缶(大豆)	小松菜 きゅうり キャベツ 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	22 (火)	タ コ ラ イ ス	麦ごはん	米 麦			
			タコスミート	こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン	
			キャベツ			キャベツ	
			チーズ		スライスチーズ(乳)		
			もずく入りコーンスープ	ごま油(ごま)	鶏肉 もずく	コーン 人参 えのき ねぎ	
			シークワサーゼリー	シークワサーゼリー			
	23 (水)	アーモンドトースト	食パン(小麦・乳・大豆) 無塩バター(乳) 三温糖 はちみつ アーモンド	脱脂粉乳			
		カレーポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ 大根 カ リフラワー	鶏だし 白ワイン ぬちまー す カレー粉 醤油(大豆・ 小麦) おろしにんにく	
		彩りサラダ	オリーブ油 三温糖		キャベツ きゅうり 人 参 コーン 赤ピーマン	マスタード 醤油(大豆・小 麦) りんご酢(りんご) ぬち まーす	
	24 (木)	そ ぼ ろ 丼	麦ごはん	米 麦			
			肉野菜そばろ	三温糖 こめ油	豚ひき肉 大豆	いんげん 人参 玉ねぎ 生姜 椎茸	
			炒り卵	こめ油	たまご	人参 あお豆(大豆)	
			豆乳みそ汁	じゃがいも	みそ(大豆) 豆乳(大 豆)	人参 しめじ こんにゃ く 長ねぎ	
			くだもの			すいか	
	25 (金)	インディアンスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大 豆	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト ピューレ	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	
		ブロッコリーと豆のサラダ	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	ひよこ豆	ブロッコリー きゅうり 人参 あお豆(大豆) コーン	醤油(大豆・小麦) フレンチ クリーミドレッシング	
		米粉のココアマフィン	米粉 こめ油 きびあまとう	豆乳(大豆)		ココア ベーキングパウダー	

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		
	26 (土)	塩豚丼 麦ごはん	米 麦				
		塩豚丼の具	ごま油(ごま) かたくり粉 ごま	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ キャベツ もやし	酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		きのこのみそ汁	じゃがいも	みそ(大豆)	椎茸 しめじ えのき 人参 ねぎ	かつお節	
		くだもの			みかん(予定)		
	28 (月)	ごはん	米				
		冬瓜とじゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 かたくり粉 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 椎茸	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
		魚のピザ焼き		ホキ チーズ(乳)	赤ピーマン 玉ねぎ ピーマン	ピザソース(大豆・りんご)	
		ひじきのツナ和え	三温糖 ごま	ひじき ツナ	人参 もやし きゅうり	りんご酢(りんご) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	29 (火)	もずく丼 麦ごはん	米 麦				
		具	三温糖 かたくり粉 ごま油(ごま) こめ油	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ コーン 人参 小松菜 生姜 にんにく	醤油(大豆・小麦) みりん 豆板醤 ぬちまーす 花かつお	
		具だくさんみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 長ねぎ えのき	花かつお	
		ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚)			ぬちまーす	
	30 (水)	麦ごはん	米 麦				
		かみかみきんぴら丼 かみかみきんぴら丼の具	ごま 三温糖 かたくり粉 ごま油(ごま) こめ油	豚肉	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 しめじ こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん オイスターソース (小麦・大豆) かつお節	
		ひじきサラダ	三温糖	ひじき ツナ缶(大豆)	小松菜 人参 もやし	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
		さつまいものみそ汁	さつまいも	みそ(大豆)	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	かつお節	
	31 (木)	梅ぞうすい	米 麦 こめ油	鶏肉	冬瓜 人参 長ねぎ 椎茸 梅肉(りんご・大豆) カリカリ梅	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす みりん 花かつお 鶏豚だし	
		じゃがいも炒め	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 にんにくの芽 コーン	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす こしょう	
		ビーグ入りアガラサー	強力粉(小麦) 黒糖	豆乳(大豆)		ベーキングパウダー ビーグ粉 重曹	
☆全校スタート☆	9/1 (金)	ココアあげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 アーモンド 三温糖 黒糖	脱脂粉乳		ココア	揚げ油①
		アーサ入り肉団子スープ	春雨	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆) アーサ	人参 白菜 木くらげ 生姜	醤油(大豆・小麦) 鶏だし ぬちまーす	
		カラフル豆サラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖	ミックスビーンズ ツナ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参	酢(小麦) ぬちまーす	
	9/4 (月)	ぎょうざ丼 麦ごはん	米 麦				
		具	ごま油(ごま) かたくり粉	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ニラ	酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
		●コーンときのこの中華スープ(たまご)		たまご	玉ねぎ 木くらげ ねぎ コーン 椎茸	醤油(大豆・小麦) 鶏だし ぬちまーす こしょう	
		きなこナッツ	アーモンド カシューナッツ 三温糖 黒糖	大豆 カエリ きな粉(大豆)			