



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



酸味のある食べ物

酢



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いません。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、「株ぬちまーす」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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
与勝中のみ	23 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 27.6 g	炭水化物 64.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 748 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 31.7 g	炭水化物 90.6 g	
与勝中・与勝第二中のみ	24 (木)	牛乳		牛乳			
		そばろ井	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	醤油(大豆・小麦) 酒 みり ん ぬちまーす	
		炒り卵	こめ油	たまご	人参 あお豆(大豆)	ぬちまーす	
		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	花かつお	
		くだもの			すいか		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 79.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 24.0 g	炭水化物 115.0 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		
与勝中・与勝第二中のみ	25 (金)	牛乳		牛乳			
		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 ビュレ	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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 78.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 691 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 24.1 g	炭水化物 91.7 g	
与中・与二中・彩橋小中のみ	28 (月)	牛乳		牛乳			
		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 こんにやく 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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 573 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 17.0 g	炭水化物 76.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 682 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 18.7 g	炭水化物 95.2 g			
与中・与二中・彩橋小中のみ	29 (火)	牛乳		牛乳			
		もずく井 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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 85.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 746 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 23.5 g	炭水化物 105.0 g			
与中・与二中・彩橋小中のみ	31 (木)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 472 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 14.5 g	炭水化物 69.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 518 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 15.5 g	炭水化物 77.1 g	
☆全校スタート☆	9/1 (金)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 567 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 21.2 g	炭水化物 72.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 23.8 g	炭水化物 83.4 g	
与勝第二中欠食	9/4 (月)	牛乳		牛乳			
		ぎょうざ井 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)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.1 g	炭水化物 81.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 772 kcal	たんぱく質 34.0 g	脂質 25.2 g	炭水化物 102.0 g			