

令和5年度

9月給食だより



☆今月の目標☆
疲労回復の
食事をしよう



与勝地区学校給食標語 2023受賞作品

最優秀賞 日課だよ 毎朝起きたら こん立表 与勝中3年 島袋 謙		優秀賞 手のひら合わせて おいしい給食 与勝中3年 新屋 菜々美		給食は 元気モリモリ 笑顔の証 与勝中2年 徳永 幸喜		地産地消 残さず食べて SDGs 与勝中3年 下地 恵吾		すべての命に感謝して モリモリ食べて ちゃーがんにゅー 与勝中3年 赤嶺 詩菜		優良賞 残さず食べて 心と体を健康に 与勝第二中3年 新垣 沙彩		あたりまえじゃない、 残さず食べよう おいしい給食 与勝中1年 根川 拓人		生き物の 命に感謝 与勝中2年 長浜 丈		みんなで食べよう まーさん給食 与勝中2年 伊波 史彩		いつでも 心を込めて 与勝中2年 上原 裕翔	
---	--	---	--	---------------------------------------	--	--	--	--	--	---	--	---	--	-------------------------	--	--------------------------------	--	---------------------------	--

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 (主食30%・おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	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 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		
I (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(小麦・大豆) 鶏だし ぬちまーす	
		カラフル豆サラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油	ミックスビーンズ ツナ	ブロッコリー 人参 カリフラワー キャベツ	酢(小麦) ぬちまーす	

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			
	2 (土)	うちな一塩やきそば	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	豚肉	にんにく 人参 キャベツ もやし ニラ 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節		
		鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉	にんにく 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) みりん		
		きのこのみそ汁		わかめ みそ(大豆)	えのき しめじ 長ねぎ	かつお節		
		くだもの			ネーブル(予定)			
	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 キャベツ 玉葱 人参 ニラ	おろし生姜 酒 ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)			
		●コーンときのこの中華スープ(たまご)	たまご	玉葱 木くらげ 椎茸 ねぎ コーン	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 鶏だし			
		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)				
給食☆ 給食☆ 給食☆ 給食☆	5 (火)	麦ごはん	米 麦					
		●ほうれんそうカレー(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 白花生 白いんげん豆	人参 玉葱 ほうれん草 コーン ブルーベリー	おろしにんにく おろし生姜 ウスターソース 鶏豚だし カレー粉 カレーパウダー (小麦・牛・鶏・大豆)		
		ピクルスべったら漬	グラニュー糖 黒ごま		ピクルス べったら漬 胡瓜 大根	酢(小麦)		
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳)				
	6 (水)	麦ごはん	米 麦				揚げ油② 小麦・乳・大豆	
		じゃがいもの黒糖みそ煮	じゃがいも こめ油 黒糖	豚肉 絹厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 玉葱 小松菜 こんにゃく 椎茸	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
		ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ(たまご・小麦・大豆) 大豆油					
		くだもの			りんご(予定)			
沖縄終戦の日	7 (木)	やふあらじゅーしい	米 麦 こめ油	豚肉 ツナ もずく	小松菜 玉葱 人参	花かつお 鶏豚だし ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)		
		焼じゃが	焼じゃが(小麦・大豆)					
		冬瓜とパインの甘酢和え	三温糖		冬瓜 人参 バイン缶 きゅうり	ぬちまーす 酢(小麦) シークァーサー果汁		
	8 (金)	紅芋パン	紅芋パン(小麦・乳・大豆)					
		森の小人のポトフ	じゃがいも	荒引ミニウインナー (鶏・豚)	人参 大根 玉葱 ブロッコリー	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) おろしにんにく こしょう 鶏だし		
		オムレツきのこソースかけ	三温糖 コーンスターチ	ブレンオムレツ (たまご・小麦・大豆)	マッシュルーム しめじ	デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース		
		くだもの			オレンジ(予定)			
	9 (土)	きのこしらす和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 ごま油(ごま)	しらす 鶏肉	しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
		BLTスープ		ベーコン(豚)	レタス トマト	コンソメ(乳・小麦・牛・大豆・鶏) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
		くだもの			柿(予定)			
	11 (月)	秋の幸のおこわ	米 もち米 マロン(栗) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	しめじ 椎茸 人参 ごぼう ねぎ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 鶏豚だし		
		魚の照り焼き	三温糖	さば		醤油(小麦・大豆) 酒 みりん はちみつ おろしにんにく		
		もずくのすまし汁		もずく 豆腐(大豆) 白かまぼこ(大豆)	人参 冬瓜 長葱	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす		

揚げ油②
小麦・乳・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 (火)	チリライス	麦ごはん	米 麦				
		●具(乳)	こめ油	ウインナー(豚) 大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 金時豆 チーズパウダー(乳)	あお豆(大豆) 玉葱 人参 ビーマン セロリ トマトペースト	ケチャップ おろしにんにく チリソース ウスターソース		
		ヌードルスープ	じゃがいも スパゲティー(小麦)	鶏肉	玉葱 人参 白菜	おろしにんにく めちまーす こしょう 鶏だし		
		くだもの			梨(予定)			
	13 (水)	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 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉葱 椎茸 木くらげ 竹の子 ニラ	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) ケチャップ テンメンジャン(小麦・ごま・大豆) オイスターソース(大豆) 鶏豚だし めちまーす 豆板醤		
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)					
		春雨サラダ	春雨 白ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ハム(豚・大豆)	きゅうり 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークァーサー果汁		
	14 (木)	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油	ベーコン(豚)	玉葱 人参 キャベツ にんにく パセリ しめじ 椎茸 マッシュルーム	白ワイン ゆかり めちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏豚だし		
		ごぼうのごま和え	練り白ごま すり白ごま すり黒ごま 三温糖	ひじき	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
		くるま麩のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)					
		ミニ豆乳プリン	ミニ豆乳プリン(大豆)					
	15 (金)	バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)				揚げ油③ 小麦・乳・大豆 たまご	
		白身魚フライ	白身魚(ほき)フライ(小麦・大豆) 大豆油					
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖		キャベツ 人参 コーン きゅうり ビクルス	酢(小麦) レモン果汁 めちまーす		
		黄色い クラムチャウダー	じゃがいも こめ油 マーガリン(乳・大豆) 小麦粉	あさり ベーコン(豚) 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	南瓜 玉葱 人参	酒 めちまーす こしょう 鶏だし		
	16 (土)	枝豆入り炊き込みご飯	米 麦 ごま油(ごま)	ツナ缶(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 ねぎ あお豆(大豆) 竹の子	醤油(小麦・大豆) 酒 めちまーす		
		鶏肉のカレー焼き		鶏肉	にんにく	醤油(小麦・大豆) カレー粉 酒		
		野菜春雨サラダ	春雨 白ごま 三温糖		小松菜 もやし きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) めちまーす		
		冬瓜のすまし汁		鶏肉	冬瓜 人参 えのき 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) めちまーす かつお節		
●食育の日●	19 (火)	めちまーすごはん	米			めちまーす	揚げ油④ 小麦・乳・大豆 たまご	
		きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	きびなご		めちまーす こしょう		
		もやしとレバーのイリチー	こめ油	国産レバーのしぐれ煮 (小麦・大豆・鶏)	もやし キャベツ 人参 ニラ	おろしにんにく こしょう めちまーす		
		うるまのま～さん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお		
秋の彼岸によせて	20 (水)	ごはん	米					
		ヌンクーグア	こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	大根 人参 こんにゃく からし菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 めちまーす 花かつお		
		ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) みそ(大豆)	ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 花かつお		
		くだもの			青切みかん(予定)			

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 (木)	おべんとうの日 							
ト ー カ チ に よ せ て	22 (金)	黒米ごはん	米 黒米						
		ミヌダル	すり黒ごま 三温糖	豚肉			醤油(小麦・大豆) みりん 酒 おろし生姜		
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 細切昆布 白かまぼこ(大豆)	角切大根 人参 こんにゃく		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		なかみ汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜		酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお		
	25 (月)	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)						
		野菜のBBQソテー	三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ にんにくの芽 ピーマン		ぬちまーす おろしにんにく こしょう 醤油(小麦・大豆) 中濃ソース(りんご) ウスターソース ケチャップ		
		●コーンポタージュ(乳)	小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆) コーンスターチ	鶏肉 加工乳	人参 玉葱 セロリ コーン クリームコーン 南瓜		ぬちまーす こしょう 鶏だし 鶏豚だし		
		くだもの			りんご(予定)				
	26 (火)	麦ごはん	米 麦						
		さばのゆずみそかけ	三温糖	さば みそ(大豆)	ゆず		みりん ぬちまーす		
		ささみと大根の生姜和え	ごま油(ごま)	とりささみチャンク(鶏)	大根 きゅうり		おろし生姜 醤油(小麦・大豆)		
		冬瓜とえのきのすまし汁		豆腐(大豆) 白かまぼこ(大豆)	えのき 冬瓜 人参 ねぎ 生姜		醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす		
海 から 豚 が や っ て き た 記 念 日	27 (水)	ぬちまーすごはん	米				ぬちまーす		
		てびちの煮付け	三温糖 こめ油	てびち(豚足) 結び昆布 厚揚げ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		アーサのウサチー	三温糖	アーサ チリメン 白かまぼこ(大豆)	きゅうり 冬瓜		酢(小麦) シークワーサー果汁 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
		豚肉の黒糖アングンスー	三温糖 黒糖 こめ油	豚肉 みそ(大豆)	生姜				
	28 (木)	●タコス風ピラフ(乳)	米 こめ油	豚ひき肉 大豆 チーズ(乳)	人参 玉葱 ピーマン トマトペースト		おろしにんにく ケチャップ チリミックス(小麦・乳・豚) 鶏だし 醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす パプリカ粉		
		豆とポテトのカップ焼き	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	大豆	あお豆(大豆) コーン		ぬちまーす こしょう ホワイトソース(小麦・乳・大豆)		
		ジュリエンヌスープ	じゃがいも	ベーコン(豚)	大根 玉葱 人参 セロリ パセリ		鶏だし 醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす		
	29 (金)	●ぬちまーす鶏たま うどん(たまご)	うどん(小麦) かたくり粉 ごま油(ごま) こめ油	鶏肉 たまご	人参 白菜 小松菜 玉葱 生姜 にんにく 椎茸		ぬちまーす 鶏だし 花かつお		
		野菜かきあげ	国産野菜のかきあげ(小麦・大豆) 大豆油  揚げ油①						
		お月見ぜんざい	麦 白玉もち 黒糖 三温糖	金時豆			ぬちまーす		
	30 (土)	ぬちまーすごはん	米				ぬちまーす		
		BBQチキン	三温糖	鶏肉			ケチャップ 醤油(小麦・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) 酒		
		野菜のしらす和え	三温糖	しらす	小松菜 きゅうり もやし コーン		醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦) シークワーサー果汁		
		具沢山みそ汁		みそ(大豆)	ほうれん草 人参 冬瓜 長ねぎ		かつお節		