

9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



生活リズムを整えよう!

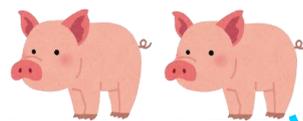


長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

9月27日は「海から豚がやってきた記念日」です!

太平洋戦争当時、沖縄では大きな被害を受けて食べ物もほとんどない厳しい生活をしていました。その様子は沖縄から国へ戻ったアメリカ軍人から、様々な形でハワイへ伝えられました。沖縄の様子を聞いたハワイにいるウチナーンチュは、ふるさとにいる仲間を助けるためにみんなで約1350万円の大金を集めて、550頭の生きた豚をハワイから沖縄へ届けることにしました。荒波や大雨にうたれながら船で1か月かけて沖縄へ向かった船は、9月27日、うるま市勝連平敷屋のホワイトビーチに到着しました。沖縄に届けられた豚は4年後には約180倍の10万頭にまで増え、沖縄の人びとを飢えから救いました。こうして沖縄は豚肉が代表的な食文化として受け継がれ、その恩を忘れないために9月27日は「海から豚がやってきた記念日」に定められました。

給食では9月27日に豚肉をたくさん使った献立を提供する予定です!
どの料理に豚肉が使われているのか、探してみてくださいね(*^_^*)



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 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	
1 (金)	牛乳		牛乳		
	ごはん	こめ			
	中華丼	ごま油, でん粉, サラダ油	豚肉, えび, イカ, うずら卵	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	ポークフィヨン, オイスターソース, しょうゆ, こしょう
	あさりスープ	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
	パンウースー	三温糖, サラダ油, ごま油, はるさめ	たまご	にんじん, もやし, きゅうり	しょうゆ, りんご酢
	一食当たりの栄養価(小)	I補正 - 587 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 15.1 g	炭水化物 84.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補正 - 713 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 104.1 g
4 (月)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ, あわ			
	さつま汁	さつまいも		にんじん, こんにゃく, きぬさや	しょうゆ, ぬちまーす, 花かつお
	西京焼き		すけとうだら, 白みそ		ぬちまーす, 料理酒, みりん
	ちくわの磯辺揚げ	でん粉, 小麦粉, サラダ油	ちくわ, 青のり		ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補正 - 552 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 12.7 g	炭水化物 78 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補正 - 732 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 15.5 g	炭水化物 109.1 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	
5 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	わかめスープ	ごま	わかめ,豆腐	長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
	回鍋肉	サラダ油,でん粉,	豚肉	長ねぎ,にんにく,キャベツ, ピーマン,赤パプリカ, しいたけ	料理酒,こしょう,みりん,しょうゆ, 豆板醤,甜麵醬,ぬちまーす
	ごま菓子	コーンフレーク,ごま, アーモンド,無塩バター, マシュマロ			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 626 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 19.6 g	炭水化物 90.3 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 819 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.7 g	炭水化物 123.5 g	
6 (水)	牛乳		牛乳		
	紅芋パン	紅芋パン			
	クラムチャウダー	小麦粉,サラダ油,無塩バター	あさり,白花豆ペースト, 牛乳	にんじん,ブロッコリー, 玉ねぎ,セロリ	チキンコンソメ,鶏ガラ, ぬちまーす
	チキンのマスタード焼き	じゃがいも,マヨネーズ	鶏肉	トマト,ピーマン,にんじん	料理酒,マスタード
	キャベツとコーンのサラダ	三温糖		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補給* - 721 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 26.6 g	炭水化物 82.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 860 kcal	たんぱく質 41 g	脂質 31.7 g	炭水化物 98.6 g	
7 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	ソーメン汁	そうめん		しいたけ,こねぎ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	ゴーヤーアップサー	サラダ油	豚肉,厚揚げ,麦みそ	ゴーヤー,人参,冬瓜	料理酒,花かつお,みりん
	人参シリシリ	サラダ油	たまご	にんじん,にら	しょうゆ,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 608 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 22.1 g	炭水化物 73.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 786 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 103.7 g	
☆ハヤシライスの日☆ 8 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	ハヤシライス	小麦粉,無塩バター,三温糖, サラダ油,でん粉	牛肉	にんにく,にんじん,玉ねぎ, ピーマン,マッシュルーム, しょうが	赤ワイン,ハヤシルウ, デミグラスソース,ケチャップ, トマトピューレー,カレー粉,ウスターソース, ぬちまーす,こしょう,ポークフィヨン
	シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,にんじん, きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢, シークワサー果汁,ぬちまーす, こしょう
	くだもの			バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 597 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 92.6 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 778 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 123.5 g	
11 (月)	牛乳		牛乳		
	もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖, でん粉	もずく,豚肉,牛ひき肉, 鶏レバー	小松菜,玉ねぎ,にんじん, にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,豆板醤 ぬちまーす,こしょう,花かつお
	鶏汁		鶏肉	とうがんにんじん, しめじ,こねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	黒糖バナナマフィン	小麦粉,黒糖,無塩バター	牛乳,たまご	バナナ	ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 797 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 25.7 g	炭水化物 101.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 1025 kcal	たんぱく質 42.5 g	脂質 31.1 g	炭水化物 136.8 g
12 (火)	牛乳		牛乳		
	雑穀ごはん	こめ	五穀米		
	豆乳豚汁	里芋,サラダ油	豚肉,油揚げ,豆乳,赤みそ, 白みそ	ごぼう,こんにゃく,だいこん, にんじん,とうみょう, しょうが	料理酒,花かつお,ぬちまーす
	五目卵焼き		たまご,豆腐,ツナ	にんじん,しいたけ,小松菜	ぬちまーす,しょうゆ
	大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,サラダ油,三温糖 アーモンド,ごま,水あめ,	大豆,カエリ		しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 641 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 20.3 g	炭水化物 79.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 843 kcal	たんぱく質 38.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 110.5 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 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	
13 (水)	牛乳		牛乳		
	ガパオライス	こめ, サラダ油, 三温糖	豚肉, 大豆	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, 赤パプリカ	ナンブラー, ぬちまーす, こしょう, しょうゆ, みりん, 豆板醤, オイスターソース
	エビ入りビーフンスープ	ビーフン	えび	玉ねぎ, にんじん, しめじ, たけのこ, チンゲン菜	ぬちまーす, キムチの素
	海藻サラダ	三温糖, ごま油	海藻ミックス	きゅうり, にんじん, コーン	穀物酢, しょうゆ, ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 635 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20.5 g	炭水化物 81 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 835 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 24.7 g	炭水化物 112.1 g
14 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ, あわ			
	カニカマスープ		かに風味かまぼこ, わかめ	にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草, きくらげ	しょうゆ, ぬちまーす, 鶏ガラ
	ヤンニョムチキン	ごま油, でん粉, サラダ油, 三温糖, ごま	鶏肉	にんにく	みりん, ぬちまーす, ケチャップ, しょうゆ, 豆板醤, 甜麺醤
	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	ポン酢しょうゆ
	アセロラゼリー	アセロラゼリー			
一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 657 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 22.3 g	炭水化物 87.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 822 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 25.2 g	炭水化物 116.7 g	
15 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ, むぎ			
	沢煮椀		豚肉	ごぼう, にんじん, たけのこ, しいたけ, こねぎ	花かつお, ぬちまーす, しょうゆ
	魚のネギみそ焼き	グラニュー糖	すけとうだら, 白みそ	長ねぎ	料理酒, ぬちまーす
	ひじき炒め	サラダ油	大豆, ひじき, ちきあぎ	キャベツ, にんじん	花かつお, しょうゆ, みりん, ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 546 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 13.1 g	炭水化物 75.1 g
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 723 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 15.8 g	炭水化物 105.5 g	
18 (月)	 敬老の日				
19 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ, あわ			
	きのこ冬瓜のみそ汁		赤みそ, 白みそ	しめじ, えのき, とうがん	花かつお
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮		
	からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな, もやし, にんじん	しょうゆ, 穀物酢, シークワサー果汁, ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 578 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 18.9 g	炭水化物 75.5 g
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 742 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 104.8 g	
20 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ, むぎ			
	もずくスープ		もずく	にんじん, 玉ねぎ, いら	鶏ガラ, しょうゆ, ぬちまーす
	中華風野菜炒め	じゃがいも, でん粉, サラダ油	豚肉	パクチョイ, 赤ピーマン, もやし, きくらげ	料理酒, しょうゆ, オイスターソース, ぬちまーす, こしょう
	バンバンジー	三温糖, ねりごま	ささみ	もやし, きゅうり, にんじん, しょうが	しょうゆ, 穀物酢
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 515 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 13.7 g	炭水化物 73.7 g
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 692 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.7 g	炭水化物 103.8 g	
21 (木)	牛乳		牛乳		
	ココア揚げパン	コッペパン, サラダ油, 黒糖, 三温糖, はったい粉	脱脂粉乳		ココア
	ABCマカロニスープ	じゃがいも, サラダ油, ABCマカロニ	ミックスビーンズ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, セロリ, インゲン, トマト にんにく, パセリ	鶏ガラ, ケチャップ ぬちまーす, こしょう
	魚のトマトチーズ焼き	マヨネーズ	ホキ, チーズ	トマト	ぬちまーす, こしょう
	くだもの			りんご	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 633 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 76.5 g
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 716 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 26.5 g	炭水化物 86 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	
ト ー カ チ 献 立	22 (金)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		ゆし豆腐		ゆし豆腐,赤みそ, 白みそ,わかめ	こねぎ	花かつお
		クーブイリチー	三温糖,サラダ油	刻み昆布,かまぼこ,豚肉	角切大根,にんじん,にら, こんにゃく	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
		サーターアングギー	小麦粉,グラニュー糖, サラダ油	たまご,牛乳		ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 623 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 19.7 g	炭水化物 88.4 g
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 813 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 23.9 g	炭水化物 121.2 g		
25 (月)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	こめ,黒米				
	クーリジシ		豚肉,たまご	しいたけ,こんにゃく, とうがん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす	
	ヌンクークワー	サラダ油,三温糖	豚肉,厚揚げ,ちきあぎ	からしな,しいたけ,だいこん, にんじん	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお	
	マーミナーウサチ	ごま,三温糖		もやし,きゅうり,にんじん, ほうれん草	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)	Iエネルギー - 642 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 26.4 g	炭水化物 73.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 838 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 32 g	炭水化物 104.1 g		
26 (火)	牛乳		牛乳			
	パエリア	こめ,サラダ油,オリーブ油	鶏肉,イカ,あさり	玉ねぎ,にんじん,赤パプリカ, いんげん,にんにく	白ワイン,うっちん粉,鶏ガラ, しょうゆ,ぬちまーす	
	オニオンスープ			玉ねぎ,にんじん,いんげん, マッシュルーム	鶏ガラ,チキンコンソメ	
	スパニッシュオムレツ	じゃがいも	たまご,豚ひき肉,チーズ	にんじん,グリーンピース	チキンコンソメ,しょうゆ	
	パパイアのマリネ	オリーブ油,三温糖		パパイア,きゅうり, 赤パプリカ,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エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 22 g	炭水化物 79.6 g	
一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 761 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 26.5 g	炭水化物 95.4 g		
海 から 豚 が や っ て き た 記 念 日	27 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		ソーキ汁		ソーキ,昆布	だいこん,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
		タマナーチャンプルー	サラダ油	厚揚げ,豚肉	キャベツ,にんじん,にら	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす, こしょう
		ミミガーのウサチ		ミミガー,白みそ	きゅうり,もやし	穀物酢
		くだもの			ネーブル	
一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 580 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 82.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 763 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 21.6 g	炭水化物 113.5 g		
28 (木)	牛乳		牛乳			
	きのこのクリームパスタ	スパゲティ,無塩バター, 小麦粉	牛乳	玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,しめじ, ほうれん草	ぬちまーす,鶏ガラ	
	あさりと野菜のスープ	じゃがいも	あさり	キャベツ,玉ねぎ,にんじん, いんげん,セロリ	チキンブイヨン,ぬちまーす, こしょう,チキンコンソメ,鶏ガラ	
	ほうれん草と豆腐のキッシュ	じゃがいも,サラダ油	豆腐,ツナ,たまご, 生クリーム,チーズ	ほうれん草,しめじ	ぬちまーす,こしょう, チキンコンソメ	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 667 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 24.7 g	炭水化物 76.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 868 kcal	たんぱく質 40.4 g	脂質 30 g	炭水化物 105.3 g	
十 五 夜 献 立	29 (金)	牛乳		牛乳		
		秋の香り炊き込みご飯	こめ,さつまいも,サラダ油	鶏肉,油揚げ	あお豆,しめじ,にんじん	料理酒,みりん,花かつお
		ゆずの香りすまし汁	里芋		にんじん,だいこん,しめじ, こねぎ,ゆず	刻みゆず,花かつお,昆布だし, しょうゆ,ぬちまーす
		肉豆腐	サラダ油,三温糖	豚肉,豆腐	しいたけ,玉ねぎ, にんじん,糸こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ,みりん
		切り干し大根サラダ	三温糖		小松菜,キャベツ,にんじん, 切干大根	しょうゆ,穀物酢,ぬちまーす, 和風ドレッシング
		みたらし団子	お月見だんご			
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 703 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22.4 g	炭水化物 97.9 g
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 832 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 27.2 g	炭水化物 113.8 g		