



令和6年度

7月給食だより

うるま市石川給食センター

TEL: 965-3150 FAX: 965-3282



強い日差しになり暑い季節になりました。暑くなると、体力が低下して疲れやすくなったり、やる気がでなかったりします。このような夏バテにならないように、特に日差しが強い時間帯は帽子をかぶり、こまめに水分補給をとりましょう。水分補給の基本は水か麦茶です。夏休みも学校生活と同じように、早寝早起きを心がけしっかり朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。



遊びに来てね！

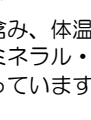
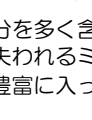
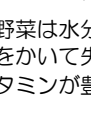


7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅（さくべい）」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



夏野菜を食べよう！ 夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくと失われるミネラル・ビタミンが豊富に入っています！



合計
400g

食と子どもの健康展



日時: 7月13日(土)

場所: イオン具志川店

2階ゲームセンター前

内容

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲームなど

7月は県産品奨励月間

沖縄で作られた野菜や果物、お肉、海で採れた魚や海藻などを食べてみましょう。給食でも、たくさんの沖縄県産品を提供していきます。



1日にとりたい野菜摂取量といもの量をみてみよう！

色のこい野菜 100g



色のうす野菜 200g



いも類 100g



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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。

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

※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。

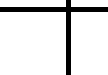
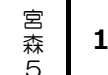
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

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	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		
宮森小6年 欠食	1 (月)	牛乳		牛乳			
		コーンピラフ	米 大麦 こめ油	鶏肉 紅麴ハム(豚・大豆・鶏)	コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚) おろしにんにく	
		魚の香草焼き	オリーブ油	さわら		ガーリックパウダー ぬちまーす バジル粉	
		紅芋とさつま芋のサラダ	さつまいも 紅芋 アーモンド ノンエッグマヨネーズ(大豆)		キャベツ にんじん あお豆(大豆)	フレンチドレッシング カレー粉	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 596 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 21 g	炭水化物 76.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 723 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 24.8 g	炭水化物 94.2 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	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		
	2 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		大根のみそ汁	大豆油 里芋	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん こんにゃく 椎茸	酒 花かつお	
		豆腐ハンバーグの梅おろしかけ	三温糖 でん粉	うす味豆腐ハンバーグ(大豆・鶏)	梅肉(りんご・大豆) 大根おろし	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお	
		人参シリシリ	大豆油	豚肉	にんじん たまねぎ たら	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 574 kcal	たんばく質 21.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 77.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 776 kcal	たんばく質 26.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 113.9 g	
	3 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		シブイのソブシー	大豆油 三温糖	豚肉 無塩せきポーク(豚・鶏) 厚揚げ(大豆) 結び昆布 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	とうがん にんじん こまつな	酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
		県産まぐろのごま焼き	三温糖 ごま	まぐろ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒	
		手作りもずくみそ	三温糖 大豆油	もずく 赤みそ(大豆) 糸けずり	しょうが	酒 みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 588 kcal	たんばく質 30.8 g	脂質 17.5 g	炭水化物 79.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 800 kcal	たんばく質 38.7 g	脂質 20.4 g	炭水化物 117.4 g	
	4 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		中華風つくねスープ	ごま油	中華風つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	にんじん はくさい たら 椎茸 しょうが	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンスープ(鶏) 花かつお	
		豚肉のピリ辛焼き	三温糖	豚肉		おろししょうが おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん トウバンジャン(大豆)	
		チャブチェ	大豆油 三温糖 ごまごま油 緑豆はるさめ	牛肉	にんじん たまねぎ ビーマン きくらげ	酒 こしょう おろしにんにく おろししょうが みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 593 kcal	たんばく質 27 g	脂質 20.5 g	炭水化物 71.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 804 kcal	たんばく質 33.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 107.5 g	
うるま市 たなばたの日 (7/7)	5 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		七タ汁	大豆油	鶏肉 魚そうめん 白かまぼこ(大豆)	こまつな オクラ 白ねぎ しょうが にんじん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		いわしおかか煮		いわしおかか煮(小麦・大豆)			
		れんこんのごまあえ	三温糖 ねりごま すりごま	ツナ	れんこん にんじん きゅうり コーン	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		七タゼリー	七タゼリー(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 623 kcal	たんばく質 24.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 91 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 782 kcal	たんばく質 30.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 118.6 g	
	8 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		里芋のみそ汁	里芋	油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	こんにゃく だいこん にんじん 白ねぎ ごぼう 椎茸	花かつお	
		大豆と豆腐のフライ	大豆油	大豆と豆腐のフライ(小麦・大豆・ごま)	揚げ物1回目(大豆・小麦・ごま)		
		お豆たっぷりとりみ炒め	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ もやし さや いんげん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 640 kcal	たんばく質 27.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 79.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 837 kcal	たんばく質 32.8 g	脂質 26.7 g	炭水化物 115.1 g	
	9 (火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		マーボーへちま	大豆油 ごま油 でん粉	豚肉 豚しゃり 厚揚げ(大豆) 大豆たんばく(大豆) 麦みそ(大豆)	へちま にんじん たまねぎ 椎茸 きくらげ たら たけのこ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) こしょう 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ポークパイオン(鶏・豚) 中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)	
		お豆腐シューマイ		お豆腐シューマイ(小麦・大豆)			
		パンウースー	はるさめ 三温糖 ごまごま油	ツナ	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 599 kcal	たんばく質 21.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 84.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 812 kcal	たんばく質 28.2 g	脂質 24.6 g	炭水化物 117.1 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	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		
	10 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		肉じゃが	大豆油 じゃがいも 三温糖	豚肉 油揚げ(大豆)	にんじん たまねぎ 椎茸 さやいんげん しょうが しらたき	酒 しょうゆ(小麦・大豆) 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	
		納豆		納豆(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 643 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 81.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 857 kcal	たんぱく質 40.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 118.1 g	
	11 (木)	牛乳		牛乳			
		大豆入りクファージュシー	米 大麦 こめ油	豚肉 白かまぼこ(大豆) 大豆 油揚げ(大豆)	にんじん ごぼう 椎茸 青ねぎ	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉		酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろししょうが	
		モーウイのウサチー	三温糖	ツナ	モーウイ きゅうり にんじん シークワーサー 果汁	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			ぶどう(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 587 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.6 g	炭水化物 74.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 707 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 23 g	炭水化物 92.2 g	
	12 (金)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
		夏野菜のラタトゥイユ	大豆油 じゃがいも 三温糖	鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ 黄パプリカ スキーマーニ マッシュルーム トマト 缶 なす	白ワイン(ゼラチン) おろしにんにく こしょう トマトケチャップ ぬちまーす チキンスープ(鶏) ローリエ	
		チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・乳・小麦・大豆)			
		レモン風味の野菜マリネ	三温糖 オリーブ油	しらす	ブロッコリー キャベツ にんじん カリフラワー レモン果汁	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		ブラマンジェ風デザート	ブラマンジェ風デザート(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 632 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.8 g	炭水化物 83.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 735 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.4 g	炭水化物 97.7 g			
	16 (火)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーす めん ラーメン スープ	中華めん(小麦・大豆) 大豆油 ごま油	豚肉 なんと(大豆)	にんじん だけのこ もやし キャベツ きくらげ コーン チンゲンサイ 白ねぎ	おろしにんにく おろししょうが 酒 こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお 豚から(豚)	
		野菜かき揚げ	大豆油		野菜かき揚げ(小麦・大豆)	揚げ物2回目(大豆・小麦・ごま)	
		カルフィッシュ		カルフィッシュ			
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 620 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 75.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 677 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 82.2 g	
	17 (水)	牛乳		牛乳			
		もずく丼	ごはん 米 大豆油 でん粉	もずく 豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ コーン	おろししょうが 酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
		チムシンジ	大豆油 じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	にんじん だいこん 白ねぎ	酒 花かつお	
		くだもの			すいか(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 487 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 10.8 g	炭水化物 72.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 668 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 12 g	炭水化物 106.3 g	
	18 (木)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		ゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	青ねぎ	花かつお	
		県産しいらのアーサソースかけ	でん粉 小麦粉 大豆油 三温糖 でん粉	アーサ しいら	にんじん シークワーサー果汁	ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		島野菜さんびら	大豆油 ごま油 三温糖	豚肉 カステラかまぼこ(大豆)	にんじん しめじ こんにゃく ウンチー	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 522 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 14.9 g	炭水化物 66.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 708 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 100.6 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	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		
1学期 終業式	19 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		夏野菜カレー	大豆油 ジャがいも 小麦粉 大豆油	豚肉 大豆 白花生 白いんげん豆	にんじん たまねぎ 果かぼちゃ セロリ トマト ビーマン マッシュルーム なす	酒 おろしにんにく おろししょうが カレーウ (小麦・牛・鶏・大豆) ペーストチャツネ (りんご) ウスターソース ぬちまーす 豚がら (豚) カレー粉	
		くがにゆでたまご		卵			
		海藻サラダ	こめ油 三温糖	海藻ミックス しらす	切干しだいこん キャベツ にんじん ブロッコリー シークワーサー果汁	酢 (小麦) しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
		シークワーサーソルベ	シークワーサーソルベ				
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 721 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 107 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 929 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 146.8 g	

暑さに負けない！
栄養バランスのよい食事の選び方

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう！

8月

給食だより

うるま市石川給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

★夏休みは成長にとって大事な「カルシウム」が不足しやすくなりますので、カルシウムを多く含む食品を意識して取り入れましょう！

	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	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学期 給食開始	28 (水)	牛乳		牛乳			
		キムタクチャーハン	米 こめ油	豚肉	白菜キムチ (大豆) きくらげ 椎茸 たまねぎ にんじん 干切りたくあん あお豆 (大豆)	おろしにんにく 酒 パプリカ粉 しょうゆ (小麦・大豆) キムチの素 (大豆) ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす 花かつお	
		焼き目つきギョーザ		焼き目付きギョーザ (小麦・大豆・鶏・豚)			
		チョレギサラダ	ごま	わかめ きざみのり ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	香味塩ドレッシング (小麦・ごま・大豆・鶏)	
		冷凍みかん			冷凍みかん		
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 551 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 17.6 g	炭水化物 77.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 700 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 100.5 g	
	29 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	たまねぎ にんじん 青ねぎ	花かつお	
		豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉		おろししょうが おろしにんにく 酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん	
		せん切りイリチー	大豆油	豚肉 刻み昆布 白かまぼこ (大豆)	切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 556 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 74.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 756 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 111.4 g	
野菜の日 献立	30 (金)	牛乳		牛乳			
		夏野菜のトマトスパゲッティ	スパゲッティ (小麦) 大豆油 三温糖	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆たんぱく (大豆) 大豆	たまねぎ スッキーニ トマト 黄ピーマン マッシュルーム トマト 缶	ぬちまーす 赤ワイン (ゼラチン) おろしにんにく こしょう トマト ケチャップ トマトピューレー ウスターソース ぬちまーす チキンフィヨン (鶏)	
		くるま麩と鶏肉のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)			
		かぼちゃとナッツのサラダ	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ (大豆)	ミックスピーンズ	ブロッコリー キャベツ かぼちゃ	フレンチドレッシング カレー粉	
		ヨーグルト		ヨーグルト (乳・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 590 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 19.3 g	炭水化物 69.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 705 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 22.6 g	炭水化物 84.1 g	