

あそびにきてね

食と子どもの健康展開



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆
日時：令和6年7月13日(土) 11:00~16:00
場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前
・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 など盛りだくさん♪



『県産品奨励月間』とは、沖縄県内で作られた農水産物や加工品など様々なものを活用し、積極的に食べていこう!とする月間のことです。
給食センターでも、7月の献立の中には、県内またはうるま市で作られた野菜などを積極的に取り入れていく予定です。

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ゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン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。

除去食対応アレルゲン(4品目)		たまご・乳・えび・かに
表示義務(7品目)	たまご・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。

※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、「(株)ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★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。

1食に必要な栄養量 (昼食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6年度も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、おやつの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	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
与勝第二中 欠食	1 (月)	●さつまいも入り洋風 たきこみごはん(乳)	米 小麦 さつまいも こめ油 マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚) チーズ(乳)	人参 玉葱 コーン マッシュルーム パセリ	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
		オムレツのデミソースかけ	三温糖 かたくり粉	プレーンオムレツ (たまご・小麦・大豆)	えのき 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	
		豆サラダの塩ドレ和え		ミックスビーンズ しらす ツナ	モウイ キャベツ 人参 ブロッコリー 胡瓜	塩ドレッシング(大豆・ごま)	
	2 (火)	ごはん	米				
		ひじきイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 大豆 油揚げ(大豆) ひじき かまぼこ(大豆)	人参 こんにゃく ニラ インゲン	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		ちくわのうっちゃん焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 糸けずり 青のり		うっちゃん粉 醤油(小麦・大豆)	
		アーサ入りゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) アーサ みそ(大豆)	生姜	花かつお	
	3 (水)	島野菜のスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	ベーコン(豚) 鶏肉	玉葱 人参 なす しめじ からし菜 マッシュルーム にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう 白ワイン 一味唐辛子 ポークブイヨン(鶏・豚)	
		魚のバジル焼き	オリーブ油	パンガシウス	バジル パセリ	おろしにんにく ぬちまーす 白ワイン	
		二色芋サラダ	黄金芋 紅芋 練りごま すりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		胡瓜 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		冷凍パイ			パイ		

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		
	4 (木)	麦ごはん	米 麦				
		●うるま〜カレー(乳)	じゃが芋 黄金芋 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	豚肉 豚レバー	ピーマン 人参 玉葱 なす プルーンピューレ トマト	おろしにんにく おろし生姜 赤ワイン カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚)	
		くがにゆでたまご		たまご			
		ピクルスとうがん漬け	グラニュー糖 ごま		ピクルス べったら漬け 胡瓜 冬瓜	酢 (小麦)	
★ 彩橋小4年生 ★ 献立欠食	5 (金)	梅菜めし	米			梅菜めし (ごま)	
		星のコロッケ	星のコロッケ (小麦・鶏・豚)				揚げ油①
		野菜きんぴら	じゃが芋 ごま こめ油 三温糖	豚肉 ちきあげ (大豆)	人参 ごぼう れんこん インゲン こんにゃく きくらげ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		セタそうめん汁		魚そうめん	大根 人参 オクラ 椎茸 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	6 (土)	麦ごはん	米 麦				
		中華丼	ごま油 (ごま) 三温糖 かたくり粉 こめ油	豚肉	キャベツ コーン パクチョイ 人参 玉葱 竹の子 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん ぬ ちまーす オイスターソース (大豆・小麦)	
		里芋のみそ汁	里芋	みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	玉葱 人参 長ねぎ	おろし生姜 かつお節	
		冬瓜のしらす和え	三温糖	しらす干し	冬瓜 きゅうり 	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	8 (月)	麦ごはん	米 麦				
		肉じゃが	じゃが芋 こめ油 三温糖	豚肉	玉葱 椎茸 人参 長ねぎ こんにゃく インゲン	おろし生姜 花かつお みりん 醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす	
		ししゃものみりん焼き		子持ちししゃも		みりん 酒	
		納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆 (大豆) ツナ みそ (大豆)	生姜 小ねぎ	みりん	
	9 (火)	麺	ラーメン (小麦・大豆)				
		肉みそ	三温糖 かたくり粉 ごま油 (ごま)	豚ひき肉 大豆 みそ (大豆) 赤だし(大豆・鶏)	玉葱 竹の子 椎茸 木くらげ 長ねぎ	おろし生姜 おろしにんにく 酒 甜麺醬 (小麦・大豆・ごま) 豆板醬 みりん ぬちまーす	
		●ナムル (たまご)	三温糖	錦糸卵 (たまご)	胡瓜 もやし 人参	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
		あさりの中華スープ	ごま油 (ごま)	鶏肉 あさり 豆腐 (大豆)	えのき 白菜 人参 コーン	酒 チキンブイヨン (鶏) 花かつお 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	10 (水)	クープジュシー	米 麦 こめ油 ラード (豚)	豚肉 昆布 かまぼこ (大豆)	人参 ごぼう 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン (鶏・豚)	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
		もずくのみそ汁		もずく 豆腐 (大豆) みそ(大豆)	玉葱 えのき 小ねぎ	花かつお	
	11 (木)	バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)				揚げ油② 小麦・鶏・豚
		白身魚フライ		白身魚フライ (小麦・大豆)			
		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 胡瓜 コーン ピクルス	酢 (小麦) レモン果汁 ぬちまーす	
		●ヘチマの クリームシチュー (乳)	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 ベーコン (豚) レンズ豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	ヘチマ 人参 玉葱 セロリー 	白ワイン ぬちまーす こしょう ポークブイヨン (鶏・豚)	
	12 (金)	ごはん	米				
		豚肉と豆腐のすき煮	三温糖 こめ油	豚肉 豆腐 (大豆) 厚揚げ (大豆)	白菜 インゲン 人参 玉葱 えのき 椎茸 こんにゃく	花かつお 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		冬瓜とパインの甘酢和え	アーモンド 三温糖		冬瓜 人参 パイン 胡瓜	ぬちまーす 酢 (小麦) シークァーサー果汁	
		イラストのり		のり			

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		
	13 (土)	もちきびごはん	米 もちきび				
		豚肉の生姜焼き丼	三温糖	豚肉	玉葱 しめじ 竹の子	醤油(大豆・小麦) みりん おろし生姜 酒 ぬちまーす	
		れんこんサラダ	三温糖	ツナ缶(大豆)	れんこん 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす シークワサー果汁	
		豆乳みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	人参 えのき こんにゃく 小ねぎ	かつお節	
高江洲小6年生 欠食	16 (火)	五目鶏めし	米 麦 こめ油 三温糖	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)	
		さばの七味焼き	三温糖	さば		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 七味唐辛子(ごま)	
		冬瓜のツナマヨ和え	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	冬瓜 胡瓜 人参 ゴーヤー 	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	17 (水)	黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
		チキンのカレー焼き		鶏肉		醤油(小麦・大豆) カレー粉 酒 おろしにんにく	
		夏野菜ミネストローネ	じゃが芋 こめ油 ABCマカロニ(小麦)	ベーコン(豚) 鶏肉	人参 玉葱 冬瓜 なす セロリ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ	
		●ベリー入りフルーツ ヨーグルト(乳)		ヨーグルト(乳)	黄桃 みかん パイン ナタデココ ブルーベリー		
●食育の日献立●	18 (木)	おべんとうの日 					
☆1学期がんばったね献立☆	19 (金)	麦ごはん	米 麦				
		タコライス 	三温糖 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン	おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース チリソース チリパウダー 赤ワイン ぬちまーす	
		●キャベツ&チーズ(乳)	※キャベツとチーズは一緒に和えられています。	チーズ(乳)	キャベツ		
		アーサ入りコーンスープ	かたくり粉	鶏肉 アーサ	人参 冬瓜 椎茸 えのき コーン	花かつお チキンブイヨン(鶏) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	20 (土)	麦ごはん	米 麦				
		鶏肉の香味焼き	三温糖	鶏肉	長ねぎ	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん	
		夏野菜のみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 かぼちゃ なす 玉葱 オクラ	かつお節	
		スイートポテトサラダ	さつまいも じゃがいも 三温糖 オリーブ油 たまご なしマヨネーズ(大豆)	ハム(豚・大豆)	きゅうり コーン	酢(小麦) ぬちまーす	
	22 (月)	わかめごはん	米 ごま	わかめ		ぬちまーす 酒 みりん	
		けんちん汁	ごま油(ごま)	豚肉 豆腐(大豆)	こんにゃく ごぼう 人参 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす かつお節	
		魚のぬちまーす焼き		さわら		酒 ぬちまーす	
		切干大根のごま酢和え	三温糖 ごま	ツナ缶(大豆)	切干大根 人参 いんげん きゅうり 小松菜	醤油(大豆・小麦) 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		
	23 (火)	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	ウインナー(豚) 豚肉	人参 玉葱 ピーマン しめじ ダイストマト	おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす カレー粉	
		カラフルサラダ	三温糖	塩昆布(大豆・小麦)	キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン 人参 ブロッコリー	酢(小麦) ぬちまーす	
		豆乳スープ	じゃがいも	鶏肉 豆乳(大豆)	ほうれん草 玉葱 えのき パセリ	ぬちまーす チキンピュオン(鶏)	
	24 (水)	麦ごはん	米 麦				
		魚のみそマヨ焼き	ごま たまごなしマヨネーズ(大豆)	さば みそ(大豆)	長ねぎ		
		かぼちゃのみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	かぼちゃ 玉葱 人参 小ねぎ	かつお節	
		ブロッコリーサラダ	三温糖	ハム(豚・大豆)	きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワサー果汁 ぬちまーす	
	25 (木)	もちきびごはん	米 もちきび				
		そばろ丼	三温糖 こめ油	豚ひき肉	こんにゃく 竹の子 玉葱 人参 小松菜 コーン 椎茸	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす	
		ほうれん草のみそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	ほうれん草 えのき 人参 長ねぎ	かつお節 おろし生姜	
		りんご(予定)			りんご(予定)		
	26 (金)	麦ごはん	米 麦				
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ(小麦) こめ油	ベーコン(豚) 鶏肉 大豆水煮	人参 玉葱 ダイストマト パセリ トマトピューレ	ケチャップ ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) チキンピュオン(鶏) おろしにんにく	
		照り焼きチキン	三温糖	鶏肉		醤油(大豆・小麦) みりん 酒 おろしにんにく おろし生姜	
		野菜春雨サラダ	はるさめ 三温糖 ごま たまごなしマヨネーズ(大豆)	ハム(豚・大豆)	小松菜 もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	27 (土)	麦ごはん	米 麦				
		きのこのみそ汁	じゃがいも	豚肉 みそ(大豆)	椎茸 しめじ えのき 人参	かつお節	
		回鍋肉	三温糖 ごま油(ごま) こめ油	豚肉 みそ(大豆)	キャベツ 竹の子 人参 もやし ピーマン きくらげ	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす オイスターソース(大豆・小麦)	
	29 (月)	鶏ごぼうごはん	米 麦 三温糖 こめ油	鶏肉	ごぼう 椎茸 人参 あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 かつお節 ポークピュオン(鶏・豚) ぬちまーす	
		魚の生姜焼き	三温糖	さば		醤油(大豆・小麦) みりん 酒 おろし生姜	
		わかめスープ	ごま油(ごま)	わかめ	しめじ 人参 コーン えのき	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす かつお節	
	30 (火)	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)	人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸 にら	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 ケチャップ ぬちまーす オイスターソース(大豆・小麦)	
		ひじきの中華和え	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ひじき ツナ缶(大豆)	小松菜 もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) シークワサー果汁 酢(小麦) ぬちまーす	
	31 (水)	もちきびごはん	米 もちきび				
		BBQチキン	三温糖	鶏肉		ケチャップ 醤油(大豆・小麦) 酒 ウスターソース(大豆・りんご)	
		ごぼうのカレー和え	ごま 三温糖 たまごなしマヨネーズ(大豆)	ハム(豚・大豆)	ごぼう きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) カレー粉 ぬちまーす	
		野菜コンソメスープ		ベーコン(豚)	玉葱 キャベツ しめじ 人参 パセリ	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) コンソメ(乳・小麦・牛・大豆・鶏)	