



7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

ねっちゅうしょう よ ぼう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

すいぶん ほきゅう

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

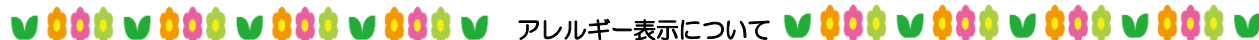
食と子どもの健康展開



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♪



★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、「(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。

★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(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 (月)	牛乳		牛乳			
		アーサピラフ	こめ	鶏肉,アーサ	コーン,にんじん,玉ねぎ,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆), 鶏ガラ	
		ビーンズトマトスープ		ミックスビーンズ, 無添加ベーコン (豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ,トマト, パセリ	ケチャップ,しょうゆ(大豆・ 小麦),チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏肉・大豆), ぬちまーす,鶏ガラ	
		スパニッシュオムレツ	じゃがいも	たまご,チーズ(乳) 無添加ハム (鶏・豚・大豆)	玉ねぎ,赤パプリカ, グリーンピース	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆)	
		ブロッコリーのサラダ	三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,キャベツ, コーン	穀物酢(小麦), シークァーサー果汁, ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17.1 g	炭水化物 79.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 748 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 19 g	炭水化物 108.5 g	
	2 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		トックスープ	白玉団子(大豆), ごま油	牛肉,たまご, 豆腐(大豆)	にんじん,こねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		オジンオボックン (いかの甘辛炒め)	三温糖,白ごま, ごま油,サラダ油(大豆)	イカ	玉ねぎ,キャベツ, にんじん,もやし, しめじ,にら,にんにく	コチュジャン(小麦), しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
		もずくのナムル	白ごま,三温糖,ごま油	もずく	えのき,にんじん, ほうれん草,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 76.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19.7 g	炭水化物 89.2 g	
	3 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		具だくさんみそ汁		わかめ,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	とうがん,にんじん, しいたけ	花かつお	
		タマナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆),豚肉	キャベツ,にんじん,にら	花かつお, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう	
		黒糖プリン	黒糖	牛乳,生クリーム(乳), 寒天,ゼラチン			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 27.3 g	炭水化物 74.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 719 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 30.1 g	炭水化物 85.7 g	
	4 (木)	牛乳		牛乳			
		セサミトースト	食パン(小麦・乳・ 大豆),白ごま,黒ごま, 無塩バター(乳), グラニュー糖				
		グリンスープ	じゃがいも,小麦粉, 無塩バター(乳)	牛乳	裏ごしグリーンピース, にんじん,玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう, チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆)	
		チキンのママレード焼き	ママレード	鶏肉		しょうゆ(大豆・小麦), 白ワイン,ぬちまーす,こしょう	
		おからポテサラ	じゃがいも,三温糖, マヨネーズ(卵・大豆)	おから(大豆),ツナ	にんじん,きゅうり	ぬちまーす,こしょう, 穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 747 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 29.1 g	炭水化物 84.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 854 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 33.1 g	炭水化物 98.1 g	
 七々献立	5 (金)	ジョア		ジョアプレーン(乳)			
		七々ちらし寿司	こめ,三温糖, サラダ油(大豆)	鶏ひき肉,たまご ソイミー(大豆)	玉ねぎ,にんじん, しいたけ,しょうが, 刻みゆず,たくあん, オクラ	特濃酢(小麦),みりん, ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		ソーメン汁	そうめん	星の魅(小麦)	人参,オクラ,しょうが	ぬちまーす,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)	
		星のコロッケ	星形コロッケ(小麦・ 大豆・豚肉), サラダ油(大豆)	揚げ油①			
		七々ゼリー	七々デザート (マスカットゼリー)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 13.1 g	炭水化物 105.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 13.7 g	炭水化物 110.9 g	

	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			
	8 (月)	牛乳		牛乳				
		あわごはん	こめ,あわ					
		きのこのみそ汁		豆腐(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	しめじ,えのき,にんじん	花かつお		
		チキン南蛮	でん粉,三温糖, サラダ油(大豆)	鶏肉		ぬちまーす,こしょう, 穀物酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦), レモン果汁		
		タルタルソース	マヨネーズ(卵・大豆), 三温糖	たまご	ピクルス,玉ねぎ,パセリ	レモン果汁,ぬちまーす		
		もやしとわかめの土佐酢和え	白ごま	わかめ	もやし,水菜,にんじん	花かつお,穀物酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦),みりん		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 593 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 77 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 768 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 20.7 g	炭水化物 105.7 g		
	9 (火)	牛乳		牛乳				
		あわごはん	こめ,あわ					
		BLTスープ		無添加ベーコン(豚・ 鶏),たまご	レタス,トマト,玉ねぎ, セロリ	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆),しょうゆ(大豆・ 小麦),ぬちまーす,鶏ガラ		
		ポヨサルタード	じゃがいも, サラダ油(大豆)	鶏肉	アスパラ,玉ねぎ,トマト, ピーマン,にんじん, にんにく	ぬちまーす,こしょう, 穀物酢(大豆), しょうゆ(大豆・小麦)		
		えびのセビーチェ	三温糖,オリーブ油	えび	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	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 - 543 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 67.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 623 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 20.1 g	炭水化物 78.9 g		
		○納豆の日○	10 (水)	牛乳		牛乳		
麦ごはん	こめ,押し麦							
すまし汁				豆腐(大豆),わかめ	にんじん,だいこん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし		
魚の花園焼	マヨネーズ(卵・大豆), 三温糖			すけとうだら	赤パプリカ, 黄パプリカ,玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう		
納豆みそ	三温糖,サラダ油(大豆)			納豆(大豆),豚肉, 赤みそ(大豆)	にんじん,こねぎ,しょうが			
手巻きのり				手巻きのり				
うまかってん	うまかってん(小麦・大豆・ごま)							
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 533 kcal			たんぱく質 25.1 g	脂質 17 g	炭水化物 67.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 597 kcal			たんぱく質 26.6 g	脂質 18.4 g	炭水化物 78.9 g		
	11 (木)			牛乳		牛乳		
		ジャージャー麺(めん)	中華めん(小麦)					
		ジャージャー麺(具)	サラダ油(大豆),三温糖 ごま油,でん粉	豚ひき肉,鶏ひき肉, 鶏レバー, ソイミー(大豆), 赤みそ(大豆)	玉ねぎ,冬瓜, にんにく,しょうが	豆板醤(小麦・大豆), 甜麺醤(小麦・ごま・大豆), しょうゆ(大豆・小麦)		
		ジャージャー麺(和え物)	三温糖,ごま油		きゅうり,もやし, にんじん,コーン	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす		
		五目スープ		かに風味かまぼこ(卵・ 小麦・えび・かに・ 大豆)	ほうれん草,にんじん, しいたけ,だいこん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ		
		くだもの			ネーブル			
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 583 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 66.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 672 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 26.3 g	炭水化物 76.7 g		
	12 (金)	牛乳		牛乳				
		あわごはん	こめ,あわ					
		沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	もやし,だいこん, さんとうさい, こんにゃく	料理酒(小麦),花かつお		
		マーミナーイリチー	サラダ油(大豆)	ちきあぎ(大豆), 糸けすり	もやし,にんじん, キャベツ,にら	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう		
		ゴーヤーのツナマヨ和え	マヨネーズ(卵・大豆), 三温糖	ツナ,チーズ(乳)	ゴーヤー,コーン,にんじん	穀物酢(大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 609 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 26.6 g	炭水化物 65.7 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 704 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 30.3 g	炭水化物 76.8 g		

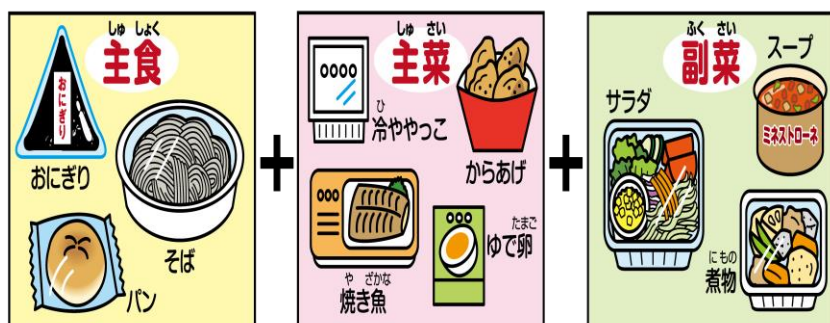
日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
16 (火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	もずくのすまし汁		もずく	さんとうさい,人参,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
	シブインブサー	三温糖,サラダ油(大豆)	豚肉,厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆)	とうがん,にんじん,しいたけ,にら	料理酒(小麦),花かつお	
	おくらのシークワサー和え	三温糖		オクラ,にんじん,えのき	しょうゆ(大豆・小麦),シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 577 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 66.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 663 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 26.2 g	炭水化物 77.2 g	
17 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	ビーフンスープ	ビーフン		玉ねぎ,にんじん,しめじ,チンゲン菜	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
	厚あげの中華炒め	でん粉,ごま油	豚肉,厚揚げ(大豆)	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,チンゲン菜,きくらげ,しいたけ,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦),オイスターソース(小麦・大豆),みりん,料理酒,ぬちまーす	
	揚げ春巻き	揚げ油②(小麦・大豆・豚肉)	テンシン春巻(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま),サラダ油(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 695 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 25.9 g	炭水化物 88.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 780 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 28.2 g	炭水化物 101.1 g	
18 (木)	牛乳		牛乳			
	牛丼	こめ,押し麦,三温糖	牛肉	玉ねぎ,にんじん,しいたけ	花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
	みそ汁		豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	とうがん,にんじん,こねぎ	花かつお	
	3色野菜の和え物	白ごま,三温糖		もやし,きゅうり,にんじん,	特濃酢(小麦),しょうゆ(大豆・小麦),シークワサー果汁	
	プチクレープ	プチクレープ(小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 621 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 20 g	炭水化物 78.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 40 g	脂質 22.4 g	炭水化物 91.2 g	
19 (金)	 1学期終業式 					

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人ものではないでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。



夏休みがスタートします！

もうすぐ待ちに待った楽しい夏休みですね☆
今年の1学期は勉強だけでなく遠足や人参・もずく収穫体験、新フェリー就航式への参加など、とても充実した学校生活を過ごしたと思います。

今は夏休みが近づいていることで気持ちがワクワクしているでしょうか？



夏休み明けに調理場の前で皆さんの思い出話を聞くこと、楽しみにしています◎

熱中症対策をして楽しい夏休みを過ごしてくださいね☺