

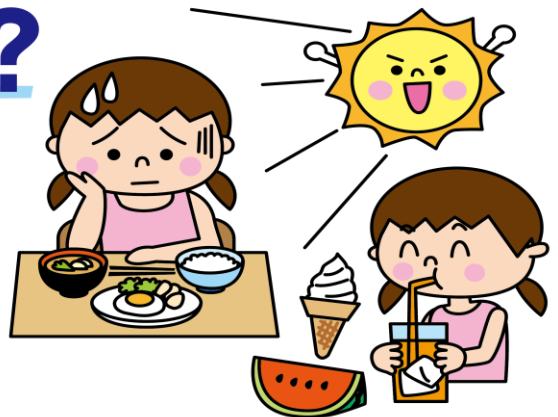


8月給食だより

うるま市津堅学校給食調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



おやつと上手に付き合おう！

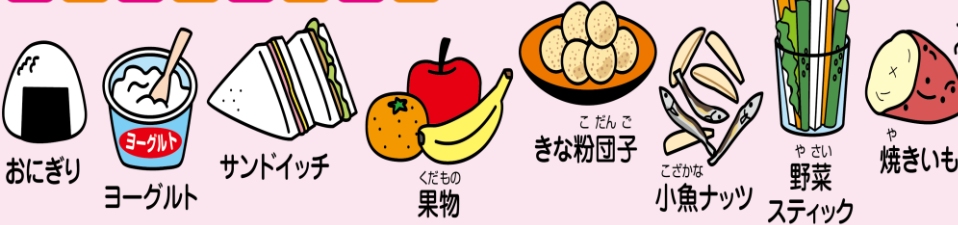
おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でもとれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

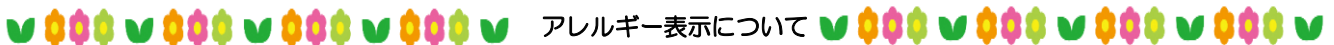


おすすめのおやつ



★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



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。

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・かき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(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		
	26 (月)	牛乳		牛乳			
		うっちゃんらいす	こめ,無塩バター（乳）			うっちゃん粉,ぬちまーす	
		夏野菜カレー	じゃがいも,でん粉	鶏肉,大豆	玉ねぎ,にんじん, 赤パプリカ,ピーマン, なす,かぼちゃ	カレールウ（小麦・大豆・ 鶏肉・牛肉）, トマトピューレー, 鶏ガラ,カレー粉	
		キャベツサラダ	三温糖,オリーブ油	チーズ（乳）	キャベツ,ブロッコリー, 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	
		アイスクリーム		アイスクリーム（乳）			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 770 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 25.2 g	炭水化物 109.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 872 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 27.5 g	炭水化物 126.2 g	
	27 (火)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	こめ			ゆかり	
		けんちん汁	ごま油	豆腐（大豆）	れんこん,にんじん, こんにゃく,玉ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		切り干し大根のごま和え	白ごま,三温糖		小松菜,キャベツ, にんじん,切り干し大根	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢（小麦）	
		くだもの			ネーブル		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 18.6 g	炭水化物 74.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 101.8 g	
	28 (水)	牛乳		牛乳			
		もずく丼	こめ,サラダ油（大豆）, 三温糖,でん粉	もずく（えび・かに）, 豚肉,牛ひき肉, 豚レバー,大豆	ほうれん草,玉ねぎ, にんじん,にんにく	料理酒（小麦）,みりん, 豆板醤（小麦・大豆）, しょうゆ(大豆・小麦), こしょう,花かつお, ぬちまーす	
		かきたま汁		たまご,豆腐（大豆）	しいたけ,玉ねぎ, にんじん,こねぎ	しょうゆ（大豆・小麦）, ぬちまーす,花かつお	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト（乳）	フルーツカクテル缶		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 608 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19 g	炭水化物 80.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 771 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 21.4 g	炭水化物 109.8 g	
	29 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		へちまのみそ汁		豚肉,豆腐（大豆）, 赤みそ（大豆）, 白みそ（大豆）	へちま,にんじん	花かつお	
		豚肉のスタミナ炒め	三温糖,でん粉, サラダ油（大豆）	豚肉	玉ねぎ,にんじん,にら, にんにくの芽,にんにく	料理酒（小麦）,みりん, しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢（小麦）, ぬちまーす	
		わかめとツナの酢の物	三温糖	わかめ,ツナ	にんじん,きゅうり, もやし	しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢（小麦）	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.8 g	炭水化物 75.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 22.3 g	炭水化物 88.8 g	
	30 (金)	牛乳		牛乳			
		ナポリタン	スパゲティ（小麦）, サラダ油（大豆）	ウインナー （豚・大豆）	玉ねぎ,にんじん, ピーマン, マッシュルーム	ケチャップ, トマトピューレー, ぬちまーす,こしょう	
		じゃがいもとアスパラのスープ	じゃがいも	無添加ベーコン （豚・鶏）	玉ねぎ,にんじん, アスパラ	チキンコンソメ（乳・ 小麦・鶏肉・大豆）, ぬちまーす,鶏ガラ	
		チーズマフィン	小麦粉,グラニュー糖, 無塩バター（乳）	チーズ（乳）,たまご ヨーグルト（乳）		ベーキングパウダー, ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 520 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 23.7 g	炭水化物 55.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 559 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 25 g	炭水化物 60.4 g	