



7月給食だよ



うるま市立津堅学校調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005



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くださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。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。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

● 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。

主食
おにぎり、そば、パン

+

主菜
冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

+

副菜
スープ、サラダ、煮物

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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨 (20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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」、「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。

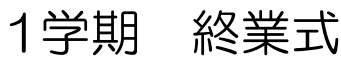
★給食費は、期限内に納めましょう。

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		
	1 (火)	牛乳		牛乳			
		ライス	こめ				
		タコライス	タコミート	豚ひき肉,牛ひき肉, 豚レバー,ソイミー(大豆), 大豆	にんじん,玉ねぎ,ピーマン, にんにく	トマトピューレー, ケチャップ,チリソース, ウスターソース(りんご・大豆), パプリカ粉,チリパウダー, チリミックス,ぬちまーす	
			キャベツ		キャベツ		
			チーズ	チーズ(乳)			
		レンズ豆のスープ	じゃがいも	大豆,レンズ豆, 無添加ベーコン(豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ,トマト, セロリ,パセリ	しょうゆ(大豆・小麦), チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏・大豆),ぬちまーす	
		くだもの			りんご		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 632 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22 g	炭水化物 81.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 824 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.6 g	炭水化物 112.1 g	
	2 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		カニカマススープ		かに風味かまぼこ(卵・小 麦・エビ・カニ・大豆), 豆腐(大豆)	にんじん,玉ねぎ,ほうれん草	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
		八宝菜	ごま油,でん粉, サラダ油(大豆)	豚肉	はくさい,にんじん,玉ねぎ, たけのこ,ヤングコーン, きくらげ,しいたけ, きぬさや,しょうが	料理酒(小麦),鶏ガラ, しょうゆ(大豆・小麦), オイスターソース(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう	
		ひじきしゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい(小麦・豚・鶏・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 631 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 25 g	炭水化物 78 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 741 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 29.7 g	炭水化物 90.9 g	
	3 (木)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・大 豆)				
		パンプキンポタージュ	じゃがいも	生クリーム(乳)	かぼちゃペースト, にんじん,玉ねぎ,パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大 豆・鶏・牛),脱脂粉乳(乳), ぬちまーす,こしょう, ボークフィヨン(豚・鶏)	
		ほうれん草と豆腐のキッシュ	じゃがいも, サラダ油(大豆)	豆腐(大豆),ツナ,たまご, 生クリーム(乳),チーズ (乳)	ほうれん草,しめじ	ぬちまーす,こしょう, チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏・大豆)	
		冬瓜ジャム	三温糖,でん粉		とうがん	りんごジャム,料理酒(小麦), シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 588 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 23.4 g	炭水化物 69.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 731 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 29.4 g	炭水化物 91.7 g	
	4 (金)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		やかましいみそ汁	里芋	わかめ,油揚げ(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	とうがん,しいたけ	花かつお	
		さばの塩焼き		さば		ぬちまーす	
		きゅうりとわかめの和え物	白ごま,三温糖	わかめ	きゅうり,にんじん,コーン	特濃酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 638 kcal	たんぱく質 39 g	脂質 19.1 g	炭水化物 73.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 733 kcal	たんぱく質 44.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 86.1 g	
☆ 七夕 献立 席	7 (月)	牛乳		牛乳			
		七夕ちらし寿司	こめ,三温糖, サラダ油(大豆)	鶏ひき肉,ソイミー(大豆), たまご	玉ねぎ,にんじん,しいたけ, しょうが,ゆず,たくあん, オクラ	特濃酢(小麦),ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
		魚そうめん汁		魚そうめん,麩(小麦)	にんじん,こねぎ,しょうが	ぬちまーす,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)	
		星のポテトフライ	星形コロッケ(小麦,大豆,豚), サラダ油(大豆)	揚げ油①			
		フルーツポンチ	グラニュー糖		みかん缶,もも缶,パイン缶	ナタデココ,レモン果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 678 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17.7 g	炭水化物 101.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 766 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 118.2 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 (火)	牛乳		牛乳			
		キャロットピラフ	こめ		玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆)	
		BLTスープ		無添加ベーコン(豚・鶏)	レタス,トマト,玉ねぎ,セロリ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
		チキンチャップ	でん粉,サラダ油(大豆)	鶏肉	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,ブロッコリー	ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース(りんご・大豆),ぬちまーす	
		小魚とチーズのサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖	カエリ,チーズ(乳)	きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン	穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1レポ - 609 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 22.3 g	炭水化物 75.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レポ - 723 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 26.6 g	炭水化物 88.8 g	
	9 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		ゆし豆腐		ゆし豆腐,アーサ,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		花かつお	
		千切りイリチー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,細切昆布	にんじん,切干大根	料理酒(小麦),花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		もすくの酢の物	三温糖	もすく(エビ・カニ)	きゅうり	特濃酢(小麦),花かつお,しょうゆ(大豆・小麦)	
		きなこプリン	きなこプリン(Ca・食物繊維)(乳・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1レポ - 618 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 88.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レポ - 719 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 24.4 g	炭水化物 102.9 g	
	10 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		タッカンマリ風スープ	じゃがいも,押し麦	鶏肉	はくさい,にんじん,だいこん,長ねぎ,にんにく,しょうが	ぬちまーす,鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
		キンパの具	三温糖,白ごま,サラダ油(大豆)	牛肉	にんじん,玉ねぎ,ほうれん草,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦),コチュジャン(小麦),ぬちまーす	
		手巻きのり		手巻きのり			
		もやしのナムル	三温糖,ごま油		きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(大豆),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1レポ - 594 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.7 g	炭水化物 78.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レポ - 701 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 21.3 g	炭水化物 92.3 g	
	11 (金)	牛乳		牛乳			
		ミルメーク	ミルメーク(大豆)				
		ミートスパゲティー	スパゲティ(小麦),サラダ油(大豆)	牛ひき肉,豚ひき肉,豚レバー,大豆	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム,にんにく	料理酒(小麦),ぬちまーす,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,トマトダイスカット,ウスターソース(りんご・大豆)	
		アーモンドサラダ	アーモンド,三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ(大豆・小麦),こしょう,穀物酢(小麦),ぬちまーす	
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	1レポ - 619 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 27.8 g	炭水化物 65.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レポ - 691 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 31.1 g	炭水化物 72.2 g	
	14 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		魚汁	じゃがいも	赤魚,豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,とうがん,こねぎ,しょうが	花かつお	
		パパイヤイリチー	サラダ油(大豆)	無添加ベーコン(豚・鶏),厚揚げ(大豆)	パパイア,にんじん,にら	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		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	ぬちまーす,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)	1レポ - 598 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 15.4 g	炭水化物 82.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レポ - 700 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 18.2 g	炭水化物 96.6 g	

☀ 1学期ラスト給食 ☀



そうめん

