

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

戦後80年 戦時中の食事を知ろう



世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。

沖縄は、9月7日が終戦の日と言われています。

平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか?

戦時中に食べられていたもの

◆すいとん◆



小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりの「代用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆



お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

◆ぞうすい◆



少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。

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。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 挽き割り大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす にんにく リンゴ ピューレ	豚から チキンブイヨン(鶏) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグ ラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす カレー粉 カレー ルウ(小麦・牛・鶏・大豆) チャツネ(りんご)	
	ひじきのツナ和え	三温糖 すりごま ごま油	ひじき ツナ	きゅうり 人参 もやし	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	カットコーン			とうもろこし		
一食当たりの栄養価		1食当たり 803 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 20.4 g	炭水化物 124.7 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			
2日 (火)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦						
	豚汁	里芋 こめ油	豚もも肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう パクチョイ	かつお節			
	さばのシークワサー ソースかけ	三温糖 でん粉	さば	シークワサー果汁 レモン果汁	ぬちまーす こしょう 酒 りんご酢			
	ゴーヤーチャンプルー	こめ油	豚ばら肉 沖縄豆腐 (大豆) 卵 糸けすり	にがうり 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 876 kcal	たんぱく質 41 g	脂質 34.9 g	炭水化物 92.7 g			
3日 (水)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦						
	中華丼(具)	中華 丼	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豚もも肉 うすらの卵	人参 玉葱 白菜 小松菜 ヤングコーン くわい 木くらげ	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 おろしにんにく オイスター ソース(大豆) ぬちまーす チキンフイヨン(鶏)		
	春雨スープ		春雨 でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	人参 玉葱 えのき 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンフイヨン(鶏) かつお節		
	ひじき焼売	ひじきしゅうまい(小麦・豚・鶏・大豆)						
	一食当たりの栄養価	I補給 - 681 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 17 g	炭水化物 100.5 g			
4日 (木)	牛乳		牛乳					
	ウンケージュシー	米 こめ油 ラード(豚)	豚もも肉 挽き割り大豆 ひじき 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ	かつお節 ポークフイヨン(豚・ 鶏) 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 ぬちまーす			
	沖縄風みそ汁	じゃがいも	豚ばら肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 玉葱 きゃべつ もやし	かつお節			
	まぐろの生姜酢焼き	三温糖	まぐろ		酒 おろししょうが 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 本みりん			
	くだもの			【予定】ぶどう				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 734 kcal	たんぱく質 39.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 92.4 g			
8日 (月)	牛乳		牛乳					
	ボロボロジュシー	米 麦 こめ油	豚もも肉 挽き割り大豆 麦みそ(大豆)	小松菜 冬瓜 人参 椎茸	かつお節 酒 本みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす			
	からし菜炒め	こめ油	ツナ 沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆)	からし菜 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす			
	さつまいも天ぷら	さつまいも天ぷら(小麦) サラダ油	揚げ油①					
	くだもの			【予定】オレンジ				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 505 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 63.8 g			
9日 (火)	牛乳		牛乳					
	麻婆ラーメン	中華めん(小麦・大豆) ごま油	豚ひき肉 豚レバー 挽き割り大豆 赤だし (大豆・鶏肉) 赤みそ(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉葱 長ねぎ きくらげ 竹の子	豆板醤 テンメンジャン(小麦・ 大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンフイヨン(鶏) 豚がら かつお節			
	イカの酢の物	ごま油 三温糖 白ごま	いか	きゅうり もやし 人参 大根 シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
	ナッツと小魚の甘がらめ	アーモンド くるみ カシューナッツ 白ごま 三温糖 水あめ	カエリ		醤油(小麦・大豆) 本みりん			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 709 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 25.6 g	炭水化物 83.1 g			
10日 (水)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦						
	冬瓜の煮付け	三温糖 こめ油	豚もも肉 ちきあぎ (大豆) 厚揚げ(大豆) 結び昆布	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 酒 かつお節			
	ゴーヤー佃煮	白ごま 三温糖	ちりめんじゃこ	にがうり 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酢(小麦)			
	魚の塩こうじ焼き		さば		塩こうじ			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 779 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 25.1 g	炭水化物 99.2 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	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
11日 (木)	牛乳		牛乳				
	コッパパン	給食パン (小麦・乳・大豆)					
	コーンチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	コーン 玉葱 人参 パセリ	チキンブイヨン(鶏) 豚がら ぬちまーす こしょう		
	野菜のガーリックソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚)	きゃべつ 人参 ブロッコリー しめじ にんにく	ぬちまーす こしょう		
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏もも肉		薄口醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 778 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 27.2 g	炭水化物 93.7 g		
12日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧ペン麦					
	肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚もも肉	人参 玉葱 にら こんにゃく 椎茸	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン (豚・鶏)		
	きゃべつのジャコあえ	三温糖 黒ゴマ 白ごま ごま油	ちりめんじゃこ	きゃべつ 小松菜 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
	納豆		納豆(小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 707 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 106.2 g		
16日 (火)	牛乳		牛乳				
	シーフードスパゲティ	スパゲティ (小麦) こめ油	無塩せきベーコン(豚) あさり いか	玉葱 人参 しめじ 小松菜	酒 白ワイン ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)		
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ(小麦・大豆・豚・りんご)					サラダ油 揚げ油② 小麦
	コロコロサラダ	ノンエッグマヨネーズ (大豆) 三温糖	ひよこ豆	大根 人参 ブロッコリー あお豆(大豆)	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 694 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 25.8 g	炭水化物 83.1 g		
17日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧ペン麦					
	トマトと卵のスープ	でん粉	卵 鶏肉	トマト 玉葱 コーン 小松菜	かつお節 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす 薄口醤油(小麦・ 大豆) 本みりん		
	焼きししゃも		ししゃも		ぬちまーす		
	なすのみそ炒め	こめ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚もも肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	なす 玉葱 人参 ピーマン 竹の子 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 豆板醤		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 667 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 88.1 g		
18日 (木)	牛乳		牛乳				
	アーサージュシー	米 こめ油 ラード(豚)	豚もも肉 白かまぼこ (大豆) アーサ 挽き割り大豆	椎茸 人参	かつお節 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 ポークブイヨン(豚・鶏)		
	ヌンクーグァー	こめ油	豚もも肉 ちきあげ(大 豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン(豚・鶏)		
	うむくじ	うむくじ こめ油					
	くだもの			【予定】りんご			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 786 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.1 g	炭水化物 116.8 g		
19日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧ペン麦					
	もずく丼(具)	三温糖 でん粉 こめ油	もずく 牛ひき肉 豚ひき肉 挽き割り大豆	人参 玉葱 小松菜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 豆板醤 ぬちまーす こしょう かつお節		
	冬瓜汁		鶏肉	冬瓜 人参 山東菜	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす かつお節		
	厚焼き卵	厚焼き卵(卵・小麦・大豆)					
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 636 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 16.6 g	炭水化物 91.8 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		
22日 (月)		牛乳		牛乳			
		うっちゃんライス	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油 白ごま	鶏肉 挽き割り大豆	人参 玉葱 小松菜 コーン	うっちゃん粉 カレー粉 ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 かつお節 チキンブイヨン(鶏)	
		ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	無塩せきベーコン(豚) レッドキドニー 白いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 きゃべつ セロリ トマト缶	チキンブイヨン(鶏) 豚がら ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆) トマトペースト	
		魚のマスタード焼き	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	モウカザメ		ぬちまーす こしょう 粒マスタード マスタード	
		くだもの			【予定】オレンジ		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 725 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 20.4 g	炭水化物 99.5 g	
24日 (水)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	椎茸 パクチョイ	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 本みりん チキンブイヨン(鶏) かつお節	
		酢魚	でん粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖 ごま油 こめ油	モウカザメ 揚げ油③ 小麦・大豆・ 豚・りんご	人参 玉葱 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ	ぬちまーす こしょう 酒 ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) チキンブイヨン(鶏)	
		杏仁フルーツ	杏仁豆腐(乳・大豆)		みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも)		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 686 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 102.2 g	
25日 (木)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
		野菜と鶏肉の洋風煮込み	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉	玉葱 人参 トマト しめじ ブロッコリー にんにく	トマト缶 デミグラスソース (小麦・鶏) ウスターソース (大豆・りんご) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚がら	
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)				
		ツナサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ツナ	大根 小松菜 人参 コーン シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) りんご酢	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 692 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.6 g	炭水化物 87.9 g	
26日 (金) 海から豚 がやって きた記念 日 		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布	大根 人参 小松菜 生姜	かつお節 豚がら 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		パパイヤイリチー	こめ油	厚揚げ(大豆) ツナ	パパイヤ 人参 にら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節	
		ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚)			ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 710 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 21.2 g	炭水化物 106.4 g	
具志川 中欠食 トーチ 献立	29日 (月)	牛乳		牛乳			
		黒米ご飯	米 黒米				
		中身汁		豚中身 豚もも肉	椎茸 こんにゃく 生姜	かつお節 豚がら 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 ぬちまーす	
		手作りチキアギ	サラダ油	ちきあぎ(大豆)	揚げ油④ 小麦・大豆・豚・りんご		
		ウサチ	三温糖	ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 633 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 17.2 g	炭水化物 85.2 g	
30日 (火)		牛乳		牛乳			
		秋の香りごはん	米 さつまいも 栗 白ごま こめ油	鶏肉 挽き割り大豆 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 酒 かつお節	
		きのこのすまし汁		白かまぼこ(大豆)	人参 しめじ えのき 椎茸 小松菜 大根	薄口醤油(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		魚のもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	タラ 白みそ(大豆)	人参 マッシュルーム 玉葱	ぬちまーす こしょう	
		くだもの			【予定】梨		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 770 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 25.8 g	炭水化物 97.1 g	