

7・8月給食だより



うるま市立学校給食センター
第一調理場

☎ 973-1111

☎ 973-1148

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

7月は「県産品奨励月間」です!!

沖縄県では、毎年7月を「県産品奨励月間」としています。沖縄県で作られたものの良さを知り積極的に選ぶことで、ものづくりに関わる人々を応援しよう!という取り組みです。

うるま第一調理場でも、特に今月は多くの沖縄県産食材を取り入れます!給食を通して、県産品のおいしさや魅力を味わいましょう。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

<p>野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。</p>	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p>

食と子どもの健康展開催!

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8年7月11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

・学校給食及び食育に関する展示
 ・年齢別食糧構成の展示
 ・各市町村農産物・水産物の展示
 ・食育クイズやゲーム
 など盛りだくさん♪

遊びに来てね♪

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。
- ★自己管理能力を身につけるために、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で使用しています。
- ★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。

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日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	勝連もすく丼の具	三温糖 でん粉 こめ油	もすく 牛ひき肉 豚ひき肉 挽き割り大豆	人参 玉葱 小松菜	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤 ぬちまーす こしょう 花かつお	
	冬瓜汁		鶏肉	冬瓜 人参 山東菜	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
	まぐろの生姜焼き	三温糖	まぐろ		おろししょうが 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 614 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 12.6 g	炭水化物 85.7 g	
2日 (木)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン	中華めん(小麦・大豆) こめ油 ごま油	豚もも肉 なたとわかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	もやし 人参 椎茸 竹の子 長ねぎ 生姜	おろしにんにく ぬちまーす 酒 みりん ポークフィヨン(豚・鶏) 花かつお 豚がら	
	きゃべつのごま和え	白ごま 黒ごま 三温糖 ごま油		きゃべつ 大根 にんじん きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	芋と大豆の甘がらめ	さつまいも 大豆油 アーモンド 三温糖 水あめ	煎り大豆		醤油(小麦・大豆) みりん	揚げ油①
		一食当たりの栄養価	I栄養 - 723 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 22.6 g	炭水化物 95 g
3日 (金)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	黄金芋のクリームスープ	黄金芋 ジャがいも 黄金芋ペースト 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	無塩せきベーコン(豚) 鶏肉 白花豆&白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉葱 セロリ しめじ パセリ	チキンフィヨン(鶏) 豚がら ぬちまーす こしょう	
	ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 レッドキドニー 蒸し白いんげん豆 ツナ	きゃべつ 人参 きゅうり	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)	
	ハワイアンハンバーグ	三温糖	ハンバーグ(大豆・豚・鶏)	パイン缶 レーズン	ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ 赤ワイン	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 840 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 28.1 g	炭水化物 112.1 g	
6日 (月)	牛乳		牛乳			
	フーチバージュシー	米 こめ油 ラード(豚)	豚もも肉 挽き割り大豆 白かまぼこ(大豆)	フーチバー 人参 ごぼう 椎茸	花かつお ポークフィヨン(豚・鶏) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	へちまのみそ汁		豚もも肉 ゆし豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	へちま 人参	花かつお	
	ちくわのアーサ焼き	エッグケア(大豆)	ちくわ アーサ 青のり粉		醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I栄養 - 638 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 19.8 g	炭水化物 85.9 g
7日 (火) 七夕	牛乳		牛乳			
	七夕ちらし	米			ちらしずし(小麦・大豆・鶏)	
	七夕そうめん汁		魚そうめん	冬瓜 人参 おくら 椎茸	花かつお だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	星のコロッケ		星のコロッケ(小麦・大豆・豚) 大豆油			揚げ油②
	五色和え	三温糖 白ごま ごま油	ツナ 錦糸卵	きゃべつ 小松菜 人参 きゅうり	薄口醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 645 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 36.4 g	炭水化物 96.7 g	
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	ジャがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚) 豚もも肉 無添加ウイナー(豚) 大豆	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム ピーマン	ケチャップ トマトピューレ ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(豚・鶏) 豚がら	
	魚の花園やき	エッグケア(大豆)	まぐろ チーズ(乳)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	ぬちまーす こしょう	
	りんごジャム	グラニュー糖 水あめ		りんご リンゴピューレ レモン果汁	シナモンパウダー	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 833 kcal	たんぱく質 41.5 g	脂質 28.1 g	炭水化物 101.3 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		
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	沖縄風みそ汁		豚ばら肉 ゆし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 玉葱 きゃべつ もやし	花かつお	
	ぬちまーす鶏から揚げ	でん粉 大豆油	鶏もも肉		ぬちまーす こしょう おろしんにく	揚げ油③ ・小麦 ・大豆 ・豚
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚もも肉 ひじき 大豆 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 こんにゃく れんこん なら	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 790 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 29.9 g	炭水化物 91 g
10日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	冬瓜のカレー煮	でん粉 こめ油	豚ひき肉 絹厚揚げ(大豆)	冬瓜 玉葱 人参 いんげん しめじ	おろしんにく 酒 カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 豚から チキンブイヨン(鶏)	
	焼きししゃも		ししゃも			
	生パイン			パインアップル【予定】		
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 91 g
13日 (月)	牛乳		牛乳			
	もずくそうすい	米 こめ油	豚もも肉 もずく 麦みそ(大豆)	人参 椎茸 冬瓜 小松菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	揚げ油④ ・小麦 ・大豆 ・豚 ・鶏
	小魚の梅の香揚げ	大豆油	国産小いわし梅の香揚げ(小麦)			
	ウンチェーバー炒め	こめ油	ツナ	ウンチェーバー もやし 玉葱 人参	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
	くだもの			オレンジ【予定】		
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 507 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.7 g	炭水化物 57.4 g
14日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	バジル炒め	ガパオライス	鶏肉 鶏ひき肉 挽き割り大豆	人参 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 バジル	おろしんにく 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ぬちまーす こしょう	
	目玉焼き		目玉焼き風オムレツ(卵・乳・大豆・ゼラチン)			
	ワンタンスープ		ワンタン(小麦・ごま・大豆・豚) でん粉 ごま油		人参 長ねぎ しめじ 白菜	花かつお ポークブイヨン(豚・鶏) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 678 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 83.7 g
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	ベジタブルスープ		鶏肉	玉葱 人参 冬瓜 小松菜 しめじ	白ワイン ぬちまーす こしょう 豚から	
	チリビーンズ	三温糖	豚ひき肉 挽き割り大豆 金時豆	人参 ピーマン セロリ 玉葱	赤ワイン ケチャップ チリパウダー チリソース ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
	コールスローサラダ	エッグケア(大豆) 三温糖	ヨーグルト(乳)	きゃべつ きゅうり 人参 コーン 赤パプリカ レモン果汁	酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 665 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.8 g	炭水化物 84.3 g
16日 (木) 琉球料理の日	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	シカムドゥチ		豚もも肉 カステラかまぼこ(大豆)	椎茸 こんにゃく 冬瓜 ねぎ	花かつお 豚から ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	さばのシークワサー 照り焼き	三温糖 水あめ	さば	シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
	ゴーヤーチャンプルー	こめ油	豚ばら肉 絹厚揚げ(大豆) 卵 糸けずり	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		エネルギー - 828 kcal	たんぱく質 40.8 g	脂質 33.7 g	炭水化物 84 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		
17日 (金)	牛乳		牛乳			
	ナスとトマトのスパゲッティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	無塩せきベーコン(豚) 鶏肉	なす トマト 玉葱 マッシュルーム 人参	食塩 赤ワイン おろしにんにく ケチャップ トマトピューレ テ ミグラスソース(小麦・鶏) ウ スターソース(大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	大根サラダ	三温糖 オリーブ油	鶏ささみチャンク(鶏)	大根 きゅうり あお豆(大豆) コーン レモン果汁	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
	チョコチップスコーン	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) 三温糖 チョコチップ(乳・大豆)	卵 ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 644 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 27.7 g	炭水化物 73.3 g	

8月



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		
25日 (火) ウ ン ケ ー 	牛乳		牛乳			
	ウンケーシューシー	米 こめ油 ラード(豚)	豚もも肉 大豆 ひじき 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸	花かつお ポークパイオン (豚・鶏) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	冬瓜のそぼろ汁	こめ油 でん粉	鶏ひき肉	冬瓜 玉葱 人参 えのき 小松菜 生姜	花かつお 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
	ちくわの にんじんマヨ焼き	エッグケア(大豆)	ちくわ 青のり粉	人参	薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
	紅芋アイス		紅芋アイス(大豆)			
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 793 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 31.4 g	炭水化物 98.2 g	

26日 (水)	牛乳		牛乳			
	フォカッチャ	フォカッチャ(小麦)				
	パパイヤのトマト煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆&白いんげ ん豆ペースト 脱脂粉乳	ブロッコリー マッシュ ルーム 玉葱 パパイヤ 人参 トマト缶	おろしにんにく ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ チキンパイオン (鶏) 豚から ぬちまーす こしょう	
	鶏肉の香草焼き	オリーブ油	鶏もも肉		おろしにんにく バジル 白ワイン ぬちまーす こしょう	
	あお豆サラダ	すりごま オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆(大豆) きゃべつ コーン きゅうり 人参 レモン果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 642 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 23.5 g	炭水化物 69.9 g	

28日 (金)	牛乳		牛乳			
	中華めん	中華めん(小麦・大豆)				
	肉みそ	ジャ ー ジャ ー 麺	こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	豚ひき肉 挽き割り大豆 赤みそ(大豆)	玉葱 なす 生姜	おろしにんにく 豆板醤 テンメンジャン(小麦・ごま・ 大豆) 醤油(小麦・大豆)
	ナムル		三温糖	錦糸卵	きゅうり もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)
	中華スープ			鶏肉	人参 椎茸 えのき きくらげ 白菜 コーン	酒 花かつお だし昆布 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん
	くだもの				オレンジ【予定】	
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 700 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 86.8 g	

31日 (月) 野 菜 の 日	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	夏野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー 挽き割り大豆 脱脂粉乳	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす リンゴピューレ	豚から チキンパイオン(鶏) ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく 赤ワイン ケ チャップ テミグラスソース(小 麦・鶏) カレー粉 カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) チャツ ネ(りんご) ぬちまーす	
	くがにゆで卵		卵			
	パインスライス			パイン缶		
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 680 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 16.6 g	炭水化物 106.6 g	