



7月 給食だより

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

暑さに負けない体づくりを!

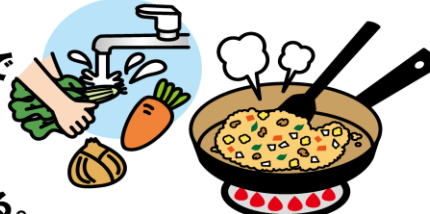


すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



「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。

「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> 

アレルギー表示について

表示義務(8品目)	たまご・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。

- ★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。
- ★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、「榊ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」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。

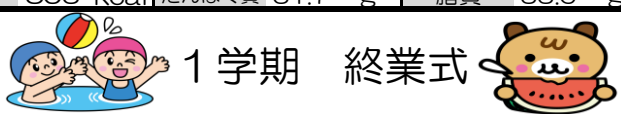
1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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 (水)	牛乳		牛乳			
	小松菜と豚肉のあんかけ麺	サラダ油(大豆), だん粉, ごま油, 中華めん(小麦・大豆)	豚肉	小松菜, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きくらげ, にんにく, しょうが	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, こしょう, 鶏ガラ	
	コーン中華スープ	だん粉	たまご	にんじん, 玉ねぎ, コーン, 長ねぎ, えのき	ぬちまーす, こしょう, しょうゆ(大豆・小麦), 鶏ガラ	
	手作り紅芋ごま団子	紅イモペースト, もち粉, タピオカ粉, 三温糖, サラダ油(大豆), 白ごま				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 584 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 71.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 714 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 28 g	炭水化物 87.5 g	
2 (木)	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	
	マーミナーイリチー	サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆)	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	
	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), ぬちまーす, シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 559 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 15 g	炭水化物 77.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 654 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 91.4 g		
3 (金)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ, あわ				
	もずくのすまし汁		もずく	にんじん, さんとうさい	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお, だし昆布	
	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, 花かつお	
	ウカライリチー	サラダ油(大豆)	おから(大豆), 豚肉, ひじき, 脱脂粉乳(乳)	にんじん, もやし, 小松菜, こんにゃく, きくらげ	花かつお, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 617 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 24.2 g	炭水化物 73.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 733 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 29 g	炭水化物 85.8 g		
6 (月)	牛乳		牛乳			
	ビビンバ丼	ごはん	こめ			
		具	ごま油, 三温糖	牛肉	にんにく, にんじん, ほうれん草, もやし, きくらげ	料理酒, みりん, しょうゆ(大豆・小麦), コチュジャン(小麦)
	あさりの中華スープ	ごま油	あさり, たまご	小松菜, にんじん, きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, 鶏ガラ	
	中華ポテト	中華ポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 670 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 22.4 g	炭水化物 93.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 765 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 25.2 g	炭水化物 106.2 g		
7 (火)	牛乳		牛乳			
	七タちらし寿司	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, 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(小麦), 星の麩(小麦)		にんじん, オクラ, しょうが	ぬちまーす, 花かつお, しょうゆ(大豆・小麦)	
	星のポテトフライ	星形コロック(小麦, 大豆, 豚), サラダ油(大豆)		揚げ油①		
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 655 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 17.9 g	炭水化物 95.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 762 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.2 g	炭水化物 111.8 g		

☆ペロリー位リクエスト☆

☆七夕献立☆

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 (水)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	アーサ汁		アーサ,豆腐(大豆)		しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, だし昆布	
	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	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう	
	もずくのヒラヤーチー	小麦粉,ごま油	たまご,もずく	にら,にんじん,玉ねぎ	花かつお,ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 657 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 23.4 g	炭水化物 81.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 780 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 28.1 g	炭水化物 96.1 g	
9 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	ABCマカロニスープ	じゃがいも, サラダ油(大豆), ABCマカロニ(小麦)	ミックスビーンズ(大豆)	玉ねぎ,にんじん,セロリ, トマト	しょうゆ(大豆・小麦), チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏・大豆),鶏ガラ, ぬちまーす,こしょう	
	ポークジンジャー	三温糖	豚ロース	玉ねぎ,しょうが, にんにく	白ワイン,みりん, しょうゆ(大豆・小麦)	
	アイアンサラダ	白ねりごま,オリーブ油, 三温糖	ツナ,ひじき	ハンダマ,にんじん, きゅうり,キャベツ, コーン	ぬちまーす, シークワサー果汁	
	チョコジャム	ちょこっとクリーム(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 530 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.7 g	炭水化物 61.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 668 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 81.5 g		
10 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	レタスと卵のスープ	でん粉	たまご	レタス,にんじん,玉ねぎ, えのき	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう, 鶏ガラ	
	よだれ鶏	ごま油,白ごま	鶏肉	長ねぎ,にんにく	ぬちまーす,料理酒, しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),みりん	
	彩り納豆和え	三温糖	納豆(大豆),ひじき	キャベツ,小松菜, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす, シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 587 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 77.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 701 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 22.5 g	炭水化物 91 g	
13 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐(大豆),わかめ, 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,玉ねぎ	花かつお	
	さばの塩焼き		さば		ぬちまーす	
	きんぴられんこん	三温糖,白ごま, サラダ油(大豆)	豚肉	れんこん,にんじん, こんにゃく,きぬさや	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす, 七味唐辛子	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 632 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 74.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 728 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 24.1 g	炭水化物 88.2 g	
14 (火)	牛乳		牛乳			
	セルフ 照り焼き バーガー	パン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)			
		パティ		国産鶏の照り焼きパティ (小麦・鶏・大豆・りんご)		
		コールスロー	マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖	チーズ(乳)	キャベツ,にんじん スイートコーン	穀物酢(小麦),ぬちまーす, こしょう
	ポトフ	じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ,にんじん, キャベツ	鶏ガラ,ぬちまーす, チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),こしょう	
	くだもの			ジュースーオレンジ (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 583 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 23.6 g	炭水化物 66 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 727 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 28.1 g	炭水化物 85.1 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		
15 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	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)	だいこん,にんじん, しいたけ	花かつお	
	チキン南蛮	でん粉,サラダ油(大豆), 三温糖	鶏肉	揚げ油②(小麦・大豆・豚)		ぬちまーす,こしょう, 特濃酢(小麦),レモン果汁, しょうゆ(大豆・小麦)
	タルタルソース	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご),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	
	磯香和え	三温糖	糸けずり,焼き海苔	キャベツ,角切大根, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 627 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 18.7 g	炭水化物 82.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 760 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 22.8 g	炭水化物 97 g	
16 (木)	牛乳		牛乳			
	タ コ ラ イ ス	ライス	こめ			
		ミート	サラダ油(大豆)	豚肉,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	ぬちまーす,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),チリソース, パプリカ粉, チリパウダー, チリミックス
		キャベツ			キャベツ	
		チーズ		チーズ(乳)		
	コンソメスープ	じゃがいも	無添加ベーコン(豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ,セロリ, キャベツ	チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏・大豆),鶏ガラ, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
	お楽しみデザート♡	焼きプリンタルト(卵・ 乳・小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 29.2 g	炭水化物 88.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 853 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 33.6 g	炭水化物 100.9 g		
17 (金)	 1学期 終業式					

* 1学期ラスト給食 *

夏休みが始まります♪

みなさんが待ちに待った夏休みが始まりますね！友達や家族と過ごしたり、部活を頑張ったり、
 中学3年生は高校受験に向けての勉強など予定が盛りだくさんなことでしょう☆
 楽しい夏休みを元気に楽しく過ごすために次の4つのポイントに気を付けましょう！



- ① **水分補給**はこまめに！…汗をかいたときは塩分も一緒にとるようにこころがけて☹
- ② **規則正しい生活**を心がけましょう！…夜更かしをすると次の日まで影響します…
- ③ **カルシウム**をとろう！…給食がない夏休みは**牛乳**や**チーズ**、**小魚**をとるように意識して👉
- ④ 大人もやりがちな「**ながら食べ**」は、やめましょう！…ながら食べは**肥満の原因**になります！

2学期に元気な姿のみなさんとランチルームで会えることを楽しみにしています♡

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
 日時：令和8年7月11日(土) 11:00~16:00

- ・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

今年も食と子どもの健康展が
 イオン具志川店で開催されます！
 学校給食に関する展示や毎年人気の
 豆運びゲームも実施します♪
 ぜひ遊びに来てください(^ ^)