

8月給食だより

今月の目標
地場産物について知ろう



うるま市立学校給食センター石川調理場
TEL: 979-6117 FAX: 979-6740

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。



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。

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				
新調理場にて給食開始	25 (火)	牛乳		牛乳					
		黒米ごはん	米 黒米						
		中身汁		豚中身(豚) 豚肉	こんにゃく 椎茸 青ねぎ しょうが	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 豚から(豚) 花かつお			
		ゴーヤンブシー	きびとう	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆) 赤みそ(大豆)	ゴーヤ ニンじん こんにゃく 椎茸	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお			
		手づくりぬちまーすちんすこう	小麦粉 ラード(豚) きびとう			ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価(中)	I値 - 892 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 30.9 g	炭水化物 118 g			
中学校のみ	26 (水)	牛乳		牛乳					
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ(小麦) 米油 三温糖	ベーコン(豚) ウインナー(豚)	にんにく ニンじん たまねぎ ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム	ぬちまーす こしょう 赤ワイン(ゼラチン) ケチャップ トマトピューレー トマトソース(大豆) ウスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)			
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ(小麦・大豆) サラダ油						揚げ①
		彩り野菜ソテー	じゃがいも 米油	ベーコン(豚)	カリフラワー ブロッコリー ニンじん たまねぎ にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう			
		くだもの			すいか(予定)				
		一食当たりの栄養価(中)	I値 - 713 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 24.2 g	炭水化物 99.5 g			
小学校給食開始	28 (金)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 大麦						
		夏野菜カレー	米油 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 白大豆 白いんげん豆	ウーシパウダー にんにく たまねぎ ニンじん なす へちま かぼちゃ トマト缶 ピーマン フルーン	酒 カレー粉 チャツネ(りんご) カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース ぬちまーす チキンスープ(鶏)			
		くるまふと鶏肉のナゲット		くるまふと鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)					
		福神和え			だいこん ニンじん	福神漬 ぬちまーす 酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) 三温糖			
		シークワサーシャーベット	シークワサーシャーベット						
小学校給食開始	31 (月)	牛乳		牛乳					
		クファージュシー	米 米油 ラード(豚)	豚肉 ひじき ちきあぎ(大豆)	ニンじん 椎茸 青ねぎ しょうが	酒 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす			
		鶏肉のシークワサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) みりん			
		野菜の塩昆布和え	ごま 三温糖	しらす 糸けずり 塩昆布(小麦・大豆)	はくさい もやし きゅうり ニンじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)			
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						
		一食当たりの栄養価(小)	I値 - 579 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 74.4 g			
小学校給食開始	31 (月)	一食当たりの栄養価(中)	I値 - 697 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 24.3 g	炭水化物 90.5 g			