

## 令和4年度食と子どもの健康展

1. 期間 令和4年7月～令和5年3月
2. 掲載場所  
(公財)沖縄県学校給食会HP  
『食と子どもの健康展サイト』  
県産品を使用した献立や学校給食・食育に関する動画等を紹介しします。

～是非、ご覧下さい～



いよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みもはじまります。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなときこそ朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの3食を規則正しい生活へと導くガイドにして、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。1学期の給食は7月20日(水)までです。休み明け、またみなさんのすてきな笑顔に会えることを楽しみにしています。



### 給食で人気のある献立レシピを紹介します

#### 給食に登場する献立レシピ

是非、夏休みの間にでも、ご家庭で作ってみてください(^^)

①納豆みそ	一人分	作り方
ひきわり納豆	4g	①鍋に適量の油を入れて、麦みそと三温糖とみりん、しょうがを加え炒める。
シーチキン	4g	
麦みそ	5g	②さとうが溶けたら、ひきわり納豆とねぎを加えて、出来上がり。
三温糖	4g	
生姜	0.3g	
みりん	1g	
炒め油	1g	
ねぎ	0.5g	

②揚げパン	一人分	作り方
コッペパン	1個	①Aを混ぜておく。 ②パンをくるくる回しながら、揚げます。
揚げ油	適量	
きな粉	3g	③①をパンにまぶして、出来上がり。
アーモンド粉	3g	
粉黒糖	3g	
三温糖	4g	
脱脂粉乳	1g	

脱脂粉乳は入れなくても大丈夫です。  
また、粉チーズを入れるとこくが出て、美味しく出来ます。

#### ③アガラサー(黒糖蒸しケーキ) 約40個程度出来ます。

A	強力粉	1kg	作り方 ①Aを一緒にふるう。 ②Bを混ぜる。粉黒糖の小さい粒は残して良い。(仕上がりに黒みつが、できるようにするため) ③①と②を一緒に混ぜる。混ぜすぎたら、頂上が割れなくなるので、ざっくり混ぜる。 ④生地が出来たら、冷蔵庫でねかす。ホイルカップに入れ18分程度蒸す。 出来上がり。
	重曹	25g	
	ベーキングパウダー	5g	
B	牛乳	780g	
	粉黒糖	870g	
	水	600g	
	ホイルカップ(朝顔 大サイズ)		

### 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 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・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・まつたけ・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、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★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。

★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	
欠食等	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		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			
★ 具中 3年・ あ中 3年欠食	1日 (金)	牛乳		牛乳						
	五目 ラーメン	ラーメン	ラーメン(小麦・大豆)							
		五目スープ	ごま油	豚肉 なんと	きゃべつ 人参 もやし 木くらげ コーン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 豚がら チキンブイオン(鶏肉) かつお節 だし昆布				
		空心菜炒め	こめ油	ツナ	空心菜 もやし 玉葱 人参	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)				
		タロイモのから揚げ	タロイモ 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん	揚げ回数① 大豆			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 18.6 g	炭水化物 85.8 g				
4日 (月)	牛乳		牛乳							
	梅雑炊	米 こめ油	鶏肉	冬瓜 人参 小松菜 椎茸 梅肉(りんご・大豆) カリカリ梅	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイオン(鶏肉) だし昆布 かつお節					
	ちくわのわさびマヨ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ちくわ 糸けずり		粉わさび 薄口醤油(小麦・大豆) みりん					
	ごぼう炒め	白ごま こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 白みそ(大豆)	こんにゃく ごぼう 人参 いんげん	ぬちまーす かつお節 みりん 醤油(小麦・大豆) 酒					
	果物			すもも【予定】						
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 554 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 75.3 g				
5日 (火)	牛乳		牛乳							
	麦ごはん	米 麦								
	ハヤシライス	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	牛肉	玉葱 人参 マッシュルーム セロリ トマト ピーマン りんご にんにく	ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 豚がら ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉) チキンブイオン(鶏肉)					
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ(卵・大豆・ゼラチン)							
	ゴーヤー佃煮	白ごま 三温糖	しらすばし	にがうり 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)					
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 820 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 26.1 g	炭水化物 113.6 g				
6日 (水)	牛乳		牛乳							
	もちきびごはん	米 もちきび								
	パパイヤと冬瓜の煮つけ		ティビチ(豚肉) 昆布 ちくわ 厚揚げ(大豆)	パパイヤ 冬瓜 人参 いんげん こんにゃく	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節					
	彩りはりはり漬け	白ごま 三温糖	糸けずり	白菜 きゅうり 人参 木くらげ 大根漬け	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)					
	果物			パイン【予定】						
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 745 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17.1 g	炭水化物 123 g				
7日 (木)	牛乳		牛乳							
	セタちらし	米		ちらしずし(小麦・大豆・鶏肉)						
	からし菜炒め	こめ油	ツナ 沖縄豆腐(大豆) ちきあぎ(大豆)	からし菜 もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん					
	星のコロッケ	星のコロッケ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 大豆油			揚げ回数② 大豆・小麦					
	セタクーリジシ		卵 豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	こんにゃく オクラ 冬瓜 人参 椎茸	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 みりん だし昆布					
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 32 g	炭水化物 96.5 g				
8日 (金)	牛乳		牛乳							
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)								
	魚のアーモンド焼き	アーモンド マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ 白みそ(大豆)		酒 みりん					
	彩り野菜炒め	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚肉)	カリフラワー グリーンアスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう					
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳) スキムミルク(乳)	マッシュルーム コーン 玉葱 人参 セロリ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 豚がら					
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 811 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 33.5 g	炭水化物 87.3 g				

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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 (月)	牛乳		牛乳			
		アーサージュシー	米 こめ油 ラード(豚肉)	豚肉 油揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆) アーサ	椎茸 人参	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん ポークブイオン(豚肉・鶏肉) かつお節	
		魚のしそあんかけ	三温糖 でん粉	さば	しそ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん	
		へちまのみそ汁		豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	へちま 人参	かつお節	
		果物			アメリカンチェリー【予定】		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 876 kcal	たんぱく質 41.3 g	脂質 32.4 g	炭水化物 104.1 g	
★東中3年欠食	12日 (火)	牛乳		牛乳			
		中華麺 ジャージャー麺	中華麺(小麦・大豆)				
			肉みそ	こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	玉葱 なす 生姜 にんにく	豆板醤 醤油(小麦・大豆) 甜面醤(小麦・大豆・ごま)
			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	でん粉	鶏肉	人参 椎茸 木くらげ 白菜 長ねぎ	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏肉) かつお節 みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 74.2 g	
	13日 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
		肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 にら こんにゃく 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイオン(豚肉・鶏肉) かつお節	
		アーモンド入り納豆みそド	三温糖 こめ油 アーモンド	納豆(大豆) ツナ 麦みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 861 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 25.9 g	炭水化物 113.3 g	
★東中3年欠食	14日 (木)	牛乳		牛乳			
		三色 そばろ井	麦ごはん	米 麦			
			三色 そばろ炒め	三温糖 こめ油	鶏肉 卵 大豆	生姜 人参 いんげん	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)
			きびなごのカリカリフライ	大豆油	きびなごのカリカリフライ		揚げ回数③ 大豆・小麦・鶏肉・豚肉
		田舎汁	じゃがいも さつまいも	油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 しめじ 冬瓜 山東菜	ぬちまーす だし昆布 かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 918 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 31.2 g	炭水化物 119.5 g	
★東中3年欠食	15日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト(乳)	にんにく	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) カレー粉	
		ポトフ 	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウィンナー(豚肉) ベーコン(豚肉)	人参 玉葱 白菜 セロリ パセリ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) こしょう 豚がら	
		果物			すいか【予定】		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 725 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 93 g	
月食育の日	19日 (火)	牛乳		牛乳			
		キムチチャーハン	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉	玉葱 赤ピーマン 人参 コーン にんにく 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン キムチの素(りんご・いか・大豆) こしょう みりん ポークブイオン(豚肉)	
		ひじき焼売 <small>しゅうまい</small>	ひじき焼売(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)				
		厚揚げの中華炒め	でん粉 こめ油 ごま油	鶏肉 厚揚げ(大豆)	玉葱 人参 白菜 チンゲン菜 竹の子 木くらげ にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆)	
		果物			オレンジ【予定】		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 719 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 105.1 g	

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
20日 (水) 月1学期給食最終日	牛乳			牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲッティ(小麦) こめ油		ベーコン(豚肉) ハム(豚肉・大豆)	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	ぬちまーす ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) こしょう チキンブイオン(鶏肉)	
	魚のラビゴットソースがけ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 オリーブ油		ホキ	玉葱 きゅうり 赤ピーマン セロリ レモン	ぬちまーす 酒 酢(小麦) こしょう	揚げ回数④ 大豆・小麦・鶏肉・豚肉
	ポテトサラダ	じゃがいも 三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		ハム(豚肉・大豆)	コーン きゅうり 人参	ぬちまーす 粒マスタード こしょう	
	シークワサーシャーベットの	シークワサーシャーベットの					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 781 kcal		たんぱく質 27.3 g	脂質 32.1 g	炭水化物 91.6 g	



★高中欠食	25日 (木)	牛乳		牛乳			
	チーズリゾット	米 こめ油		あさり 加工乳 スkimミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン(豚肉)	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンブイオン(鶏肉)	
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦・大豆・乳) 大豆油				揚げ回数① 大豆	
	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 白いんげん豆 ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 587 kcal		たんぱく質 22.2 g	脂質 25.5 g	炭水化物 65.2 g	

ビビンバ	26日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油		牛肉 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	木くらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤	
	ナムル	白ごま ごま油 三温糖			もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	わかめスープ	春雨 でん粉 白ごま ごま油		わかめ 鶏肉	冬瓜 チンゲン菜 人参 長ねぎ 生姜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう チキンブイオン(鶏肉) かつお節	
	果物				青ざりみかん【予定】		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 714 kcal		たんぱく質 26.9 g	脂質 20.5 g	炭水化物 102.8 g	

29日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	さばのぬちまーす焼き(シークワサー添え)			さば	シークワサー	ぬちまーす 酒
	ゴーヤーチャンプルー	こめ油		豚肉 沖縄豆腐(大豆) 卵 糸けずり	にがうり 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)
	豚汁	里芋 こめ油		豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう	だし昆布 かつお節
一食当たりの栄養価	エネルギー - 901 kcal		たんぱく質 41.9 g	脂質 36.1 g	炭水化物 94.6 g	

30日 (火)	牛乳		牛乳	揚げ回数② 大豆・小麦・乳		
	麦ごはん	米 麦				
	ロモサルタード	じゃがいも 大豆油 オリーブ油		牛肉 レンズ豆	玉葱 赤ピーマン トマト にんにく オレガノ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう
	かみかみサラダ	白ごま 三温糖 ごま油		さきいか(いか・乳)	きゃべつ きゅうり もやし 人参	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
	コーンスープ	でん粉		鶏肉 卵	人参 玉葱 コーン パクチョイ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 豚がら こしょう
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 765 kcal		たんぱく質 29.5 g	脂質 22 g	炭水化物 107.5 g

31日 (水) 月野菜の日	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	くがにたまごdeゆで卵			くがにたまご		
	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 スkimミルク(乳) 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす りんご にんにく	ぬちまーす カレー粉 カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チャツネ(りんご) 豚がら チキンブイオン(鶏肉) 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・鶏肉)
	ゴーヤー佃煮	白ごま 三温糖		しらすばし	にがうり 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 828 kcal		たんぱく質 30.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 121.3 g