



うるま市給食センター ☎ 973-1111
第一調理場 ☎ 973-1148



今年はいつよりも夏休みが短くなります。休み中だからと不規則な生活をしてしまうと、新学期を元気に迎えることができなくなります。早起きをして朝ごはんをしっかり食べ、夜ふかしせずしっかり休む、よい生活リズムを休み中も守っていきましょう。そしてこの時季、とくに気をつけたいのが食中毒です。テイクアウト品の活用も増えてきている中、いつもに増して衛生管理に気をつけましょう。



8月の給食は・・・8/30(火)に給食会さんから、シークワサーゼリーの無償提供があります。沖縄のお菓子の魅力が再発見できるといいですね。♥お楽しみに♥



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
ひきわり納豆	4g
シーチキン	4g
麦みそ	5g
三温糖	4g
生姜	0.3g
みりん	1g
炒め油	1g
ねぎ	0.5g

作り方
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。
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。

②揚げパン

	一人分
コッペパン	1個
揚げ油	適量
きな粉	3g
アーモンド粉	3g
粉黒糖	3g
三温糖	4g
脱脂粉乳	1個

作り方
①Aを混ぜておく。
②パンをくるくる回しながら、揚げる。
③①をパンにまぶして、出来上がり。

A

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。

	一人分
強力粉	1kg
重曹	25g
ベーキングパウダー	5g
牛乳	780g
粉黒糖	870g
水	600g
ホイルカップ(朝顔 大サイズ)	

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。



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・かにか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。



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		
26日 (木) 高江洲中・あげな中欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	アーサ入り厚焼き玉子		アーサ入り厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
	厚揚げと糸こんにゃくの炒め	こめ油 でん粉 三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 玉葱 白菜 小松菜 椎茸 糸こんにゃく 生姜 にんにく		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節
	アガラサー	黒糖 強力粉(小麦)	牛乳			ベーキングパウダー 重曹
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 762 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20 g	炭水化物 112.9 g	
27日 (金) 高江洲中・あげな中欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	牛肉とごぼうの甘辛煮	三温糖 白ごま ごま油	牛肉	ごぼう 人参 玉葱 いんげん 糸こんにゃく	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)	
	くずきりスープ	くずきり でん粉	鶏肉	人参 椎茸 木くらげ 玉葱 チンゲン菜	ぬちまーす かつお節 だし昆布 醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイオン(鶏肉)	
	紅芋ごまだんご	紅芋 タピオカでん粉 三温糖 もち粉 白ごま でん粉		揚げ① 大豆		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 15.7 g	炭水化物 119.4 g	
30日 (月) ビビンバ	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	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	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	
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 713 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 20.3 g	炭水化物 102.6 g	
31日 (火) 野菜の日	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	野菜831カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆 スキムミルク(乳)	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 チャツネ(りんご) 豚がら ウスターソース(大豆・りんご) にんにく 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チキンブイオン(鶏肉)	
	くがにたまごdeゆで卵		くがにたまご			
	ゴーヤー佃煮	白ごま 三温糖	ちりめん	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 - 799 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 23.3 g	炭水化物 114.2 g	

カラフル野菜は健康色!

8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、食欲が増すだけでなく健康にもよさそうなことがわかってきました。給食でも831(野菜)カレーが登場します。どんな野菜が使われているか、目で見て、口でしっかり味わって食べてみて下さい

