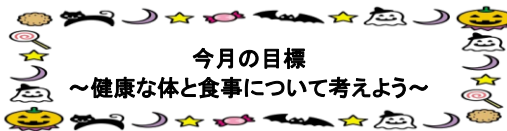


平成30年度



今月の目標
～健康な体と食事について考えよう～

今月も運動会の学校がありますね。まだまだ暑い日が続いていますが、日も短くなり心なしか空も高く感じます。爽やかな秋です。給食でも季節の果物、きのこ、お芋などを取り入れています。食事をしっかりと、勉強に運動にがんばりましょう。

育みたい。食べ物を大切に思う心

～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～



×16杯



年間東京ドーム16杯分!



9月18日の給食でぬちまーすちんすこうを作りました(^.^)



○現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間で約640万トン!! 一人一日お茶碗一杯分の食べ物が捨てられています。

私たちに
できること?

食べ物を無駄に
しない

地域で生産された
食べ物を選ぶ

世界の食料問題に
目を向ける



♥ぬちまーすちんすこう分量(20個分)

小麦粉・・・200g ラード・・・100g さとう・・・100g

ぬちまーす・・・小さじ1/3

≪作り方≫

- ①ラードを湯せんで溶かして、砂糖を混ぜる
- ②小麦粉とぬちまーすを合わせて形を作る
- ③オーブンで焼く(180℃20分)

9月18日の給食



～～～～ アレルギー表示について～～～～

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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

※もすく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるのでアレルギー表示をしています。

★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。

★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。

これら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。

うるま市立学校給食センター第二調理場 TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

1食あたりの栄養価基準量		エネルギー	650 Kal	たんぱく質	26.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など		揚げ油		
1日 (月)	中華麺		中華麺(小麦・大豆)						
	ちゃんぽん麺	豚肉 なた	ごま油 こめ油 でん粉	キャベツ もやし 人参 生姜 長ねぎ 椎茸 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 酒 花かつお				
	ひとくち肉まん		ひとくち肉まん(豚・小麦・大豆・ごま)						
	野菜とちくわの和え物	ちくわ	ごま 三温糖	きゅうり 小松菜 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース				
	牛乳	牛乳							
一食当たりの栄養価		I補キ - 541 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 16.5 g	炭水化物 71.2 g				
2日 (火)	ごはん		精白米						
	鶏肉のごま風味焼き	鶏肉	ごま 三温糖	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒				
	五目きんぴら	ちきあぎ(大豆)	ごま油 こめ油 三温糖	いんげん ごぼう 人参 こんにゃく 蓮根 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 七味唐辛子(ごま)				
	なめこのみそ汁	豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) みそ(大豆)		なめこ 人参 冬瓜 白菜	花かつお				
	くだもの 牛乳	牛乳		ぶどう(予定)					
一食当たりの栄養価		I補キ - 617 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 18.9 g	炭水化物 82.6 g				
3日 (水)	あげぱん	きな粉(大豆) 脱脂粉乳	アーモンド 三温糖 ココッパン(小麦・乳・大豆) 黒糖						揚①大豆
	洋風炒り豆腐	卵 そぼろ大豆 豚肉 豆腐(大豆)	こめ油	あお豆(大豆) 生姜 にんにく コーン 人参 玉ねぎ 赤ピーマン	醤油(小麦・大豆) 酒 カレー粉 ぬちまーす				
	ポトフ	ウインナー(豚・鶏)	じゃがいも こめ油	かぼちゃ キャベツ セロリー ブロccoli 玉ねぎ 人参 大根	醤油(小麦・大豆) ワイン こしょう ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)				
	牛乳	牛乳							
一食当たりの栄養価		I補キ - 606 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 21.6 g	炭水化物 74.5 g				

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
4日 (木)	中華ピラフ	豚肉 大豆	精白米 ごま油 サラダ油 (大豆)	あお豆 (大豆) コーン にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 筍 椎茸 木耳	醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
	厚揚げのきのこあんかけ	厚揚げ (大豆)	でん粉 三温糖	えのき茸 しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	バンバンジーサラダ	鶏ささみチャンク みそ (大豆)	ねりごま 三温糖	きゅうり もやし 人参 大根	醤油 (小麦・大豆) シママース 酢 (小麦)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I初キ ⁺ - 583 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 67.9 g	
5日 (金)	ごはん		精白米			
	さわらのゆずみそ焼き	さわら みそ (大豆)	三温糖	ゆず	みりん 酒	
	かぼちゃと野菜のそぼろ煮	豚肉	じゃがいも こめ油 三温糖 でん粉	かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 大根 木くらげ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	冬瓜汁	鶏肉 厚揚げ (大豆) 昆布		人参 生姜 椎茸 冬瓜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお	
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	I初キ ⁺ - 604 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 16.4 g	炭水化物 84.2 g	
9日 (火)	ごはん		精白米			
	厚焼き卵	厚焼卵 (卵・さば)				
	ひじき炒め	ちくわ ひじき 大豆 豚肉 油揚げ (大豆)	三温糖 こめ油	キャベツ こんにゃく 人参	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	秋のみそ汁	鶏肉 みそ (大豆)	さつまいも	しめじ しいたけ 小松菜 人参 大根	花かつお	
くだもの			なし (予定)			
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	I初キ ⁺ - 584 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 14.7 g	炭水化物 88.2 g	
10日 (水)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	ビーフカレー	牛肉 豚レバー 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳 そぼろ大豆	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・ 豚・大豆) こめ油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 生姜 にんにく ピーマン	ウスターソース カレールウ (小 麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー 粉 チャツネ (りんご) デミグ ラス (小麦・鶏) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
	枝豆			枝豆 (大豆)	シママース	
	フルーツのブルーベリーゼリーあえ		ブルーベリーゼリー	パイナップル みかん 黄桃		
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	I初キ ⁺ - 668 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 16.3 g	炭水化物 104 g	
11日 (木)	クープジュシー	豚肉 昆布 白かまぼこ (大豆)	精白米 押麦 サラダ油 (大豆)	ねぎ 人参 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
	グルクンのからあげ	グルクン	小麦粉 でん粉		シママース こしょう	揚②大豆 小麦 乳
	ミニガーのみそ和え	豚ミニガー みそ (大豆)	三温糖	きゅうり もやし 人参 大根	シママース 酢 (小麦)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I初キ ⁺ - 546 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 72.8 g	
12日 (金)	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	魚のマスタード焼き	ホキ	エッグクアマヨネー ス (大豆・りんご)	コーン 玉ねぎ	マスタード	
	ベジタブルソテー	豚肉	こめ油	あお豆 (大豆) 人参 キャベツ コーン フロココリー	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	スイートポテトいり ミネストローネ	無塩せきベーコン (豚・ 大豆) 大豆	さつまいも じゃが芋 こめ油	セロリー トマト 人参 パセリ 玉ねぎ 冬瓜 にんにく	ケチャップ こしょう トマト ソース (大豆) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	I初キ ⁺ - 630 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 73 g	
15日 (月) カシマヤ 献立	五穀ごはん		精白米 押麦 もちきび 黒米 赤米 もち麦			
	魚のいそべ揚げ	まかじき 青のり	小麦粉 でん粉		シママース ベーキングパウダー	揚③大豆 小麦 乳
	千切りイリチー	豚肉 ちきあぎ (大豆) 昆布	こめ油 三温糖	こんにゃく 人参 生姜 切干大根	醤油 (小麦・大豆) みりん ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	イナムルチ	豚肉 黄かまぼこ みそ (大豆)	こんにゃく	大根 椎茸 ねぎ	ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	I初キ ⁺ - 580 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 82.4 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
16日 (火)	チキンライス	鶏肉 無添加ウインナー(豚)	精白米 押麦 サラダ油(大豆)	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース トマト マッシュルーム	ウスターソース ケチャップ ポークフィヨン(鶏・豚) ウィン 醤油(小麦・大豆) パプリカ粉	
	ほうれん草オムレツ	Caたっぷりオムレツほうれん草(卵・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)				
	ごぼうサラダ	ツナフレーク ひよこ豆	アーモンド エッグケア (大豆・りんご) 三温糖	きゅうり ごぼう 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 660 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 25.7 g	炭水化物 83.4 g	
17日 (水)	沖縄そば麺		沖縄そば(小麦・大豆)			
	沖縄そば汁	豚肉 かまぼこ(大豆)		椎茸 ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 ぬちまーす シママース ポークフィヨン(鶏・豚) 花か つお	
	やさいチャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆)	ごめ油	キャベツ もやし 人参 木耳 小松菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	焼き芋		安納芋			
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 577 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 14.2 g	炭水化物 85.8 g		
18日 (木)	麦ごはん		精白米 無庄パン麦			
	豆腐のチリソース煮	豚肉 豚レバー 豆腐(大豆) みそ(大豆)	でん粉 ごめ油 ごま油 三温糖	しめじ 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 木耳 生姜 青豆(大 豆) にんにく	チリソース ケチャップ ぬち まーす ポークフィヨン(豚・ 鶏) みりん 酒 醤油(小麦・ 大豆)	
	海藻サラダ	わかめ 海藻サラダ 鶏ささみチャンク	ごま ごま油 三温 糖	きゅうり もやし 人参 大根 四季柑シークワサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	くだもの			かき(予定)		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 594 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 83.5 g		
19日 (金)	ごはん		精白米			
	さんまのごま醤油かけ	さんま	小麦粉 でん粉 三温糖 ごま		醤油(小麦・大豆) みりん	揚④大豆 小麦 乳
	鶏肉と大根の炒め	鶏肉	ごま油 ごめ油 三温糖	ごぼう こんにゃく 椎茸 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす	
	かき玉汁	卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	えのき茸 小松菜 人参 生姜 冬瓜	醤油(小麦・大豆) チキンフィヨ ン(鶏) ぬちまーす 花かつお	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 616 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 77.7 g		
22日 (月)	あわごはん		精白米 もちきび			
	焼きしししゃも	子持ちしししゃも				
	冬瓜のカレー煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	じゃがいも でん粉 ごめ油	冬瓜 人参 生姜 椎茸 グリーンピース にんにく	カレールー(小麦・大豆・豚・ 鶏・牛) ぬちまーす ポークフィ ヨン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 花かつお	
	きゅうりとたくあんのごま和え		ごま ごま油 三温 糖	きゅうり もやし 人参 たくあん(小麦) あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 616 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 18 g	炭水化物 83.7 g		
23日 (火)	ごはん		精白米			
	豚肉のみそ焼き	豚肉 みそ(大豆)	三温糖	生姜	みりん 酒	
	野菜と麩炒め	ちきあぎ(大豆) ツナフレーク	湿麩(小麦) ごめ 油	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	魚そうめん汁	もすく(えび・かに) 魚そうめん 豆腐(大豆)		小松菜 生姜 大根	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	くだもの			みかん(予定)		
牛乳	牛乳					
一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 623 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 18.9 g	炭水化物 81.3 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
24日 (水)	きのこトマトの スパゲティ	無塩せきベーコン(豚・大豆) そぼろ大豆	スパゲティ(小麦) こめ油 三温糖	玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 木くらげ エリンギ しめじ トマト にんにく マッシュルーム	ウスターソース ケチャップ みりん こしょう デミグラス ソース(小麦・鶏) トマトソース(大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	かぼちゃと豆のカップ焼き	チーズ(乳)	じゃがいも エッグゲアマヨネーズ(大豆・りんご)	かぼちゃ コーン あお豆(大豆)	カレー粉	
	野菜のナッツ和え		アーモンド 三温糖	キャベツ 赤ピーマン きゅうり フロッコリー 四季柑シークワーサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I礼キ ⁺ - 528 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 23.5 g	炭水化物 58.4 g	
25日 (木)	ごはん		精白米			
	鯖の塩こうじ焼き	さわら			塩こうじ	
	パパイヤ炒め	無塩せきベーコン(豚・大豆) 厚揚げ(大豆)	こめ油	パパイヤ ピーマン 人参 玉ねぎ 木耳	醤油(小麦・大豆) みりん こしょう ぬちまーす	
	いものこ汁	豚肉 みそ(大豆)	じゃがいも 里芋	人参 大根 長ねぎ	花かつお	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I礼キ ⁺ - 585 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 79.2 g		
26日 (金)	ひじきご飯	豚肉 ひじき 大豆	精白米 サラダ油(大豆)	ごぼう ねぎ 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	彩りキャベツのミンチカツ	彩り野菜とキャベツのミンチカツ(小麦・大豆・鶏・豚)				揚①大豆
	大根のごま和え	糸削り	三温糖 ごま	きゅうり コーン 人参 大根 もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	I礼キ ⁺ - 585 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 76.5 g	
29日 (月)	ごはん		精白米			
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 こめ油	玉ねぎ 人参 生姜 椎茸 いんげん にんにく こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	ミニミニ納豆	納豆(大豆)			タレ(小麦・大豆)	
	セーイカと野菜の中華あえ	セーイカ わかめ	ごま油 三温糖	きゅうり もやし 人参 大根 レモン果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I礼キ ⁺ - 581 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 13 g	炭水化物 89 g		
30日 (火)	ごはん		精白米			
	5種の野菜入り肉しゅうまい	5種の野菜入り肉しゅうまい(小麦・豚・大豆・鶏)				
	ホイコーロー	豚肉	こめ油 三温糖 ごま油	キャベツ もやし 人参 ピーマン 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) 豆板醤	
	コーンと卵の中華スープ	鶏肉 卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	コーン パセリ 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 チキンフィヨン(鶏) 花かつお ぬちまーす	
	くだもの 牛乳	牛乳		みかん(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼キ ⁺ - 624 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 17.1 g	炭水化物 88.4 g		
31日 (水)	あみパン		あみパン (小麦・大豆・乳)			
	ハンバーグの トマトソースかけ	ハンバーグ(豚・鶏・大豆)	三温糖	にんにく 玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ トマトソース(大豆) トマトピューレ	🎃 👻 🎃 👻 🎃
	豆っこサラダ	ひよこ豆 大豆	アーモンド エッグ ケア(大豆・りんご)	きゅうり コーン 人参 大根 青豆(大豆)	コーンクリーミー 醤油(小麦・大豆)	
	麦入りパンプキンスープ	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 白花生 白いんげん	じゃがいも 押麦 小麦 粉 マーガリン(豚・大豆・乳) こめ油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ にんにく パセリ マッシュルーム	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価	I礼キ ⁺ - 714 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 28.1 g	炭水化物 85.1 g		

★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。