



8月給食だより



うるま市立石川給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

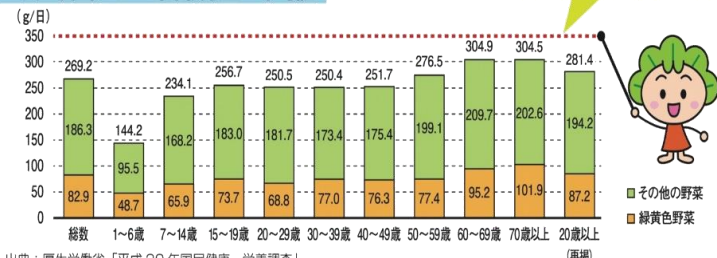


野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標*としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。
*厚生労働省「健康日本21（第二次）」



1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

1日にとりたい野菜の量
350g (うち緑黄色野菜120g)

例えば、こんなもので+1皿

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

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 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの（推奨表示）にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただいております。

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・アーモンド

- ※もずく・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を表示しています。
- ★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。

- ★給食では、「糺ぬちまーす」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(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

行事	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		
2学期 始業式	11 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ハヤシライス	じゃがいも、大豆油、小麦粉	牛肉	にんにく、たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	こしょう、ケチャップ、とんかつソース(りんご)、デミグラスソース(小麦・鶏)、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛)、ぬちまーす、酒、豚がら	
		枝豆			枝豆(大豆)	ぬちまーす	
		フルーツ白玉	カラフルボール(大豆)		シークワサー果汁、パイ缶、みかん缶、もも缶、フルーツカクテル缶(もも)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 21.3 g	炭水化物 103.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 870 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 24.5 g	炭水化物 131.6 g		
12 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	厚揚げと野菜の旨煮	じゃがいも、三温糖、大豆油、里芋	鶏肉、厚揚げ(大豆)	インゲン、しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、酒		
	ちくわと野菜のゴマ和え	ごま、ごま油、三温糖	ちくわ(大豆)	きゅうり、にんじん、はくさい、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)		
	納豆		納豆(大豆・小麦)				
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 16.4 g	炭水化物 95.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 777 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 119.9 g			
13 (木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米、麦					
	アーサ入り中華スープ	でん粉	アーサ(えび・かに)、鶏卵、豆腐(大豆)	えのき、にんじん	こしょう、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)		
	ブルコギ	でん粉、はちみつ、三温糖、大豆油	牛肉	にんにく、えのき、こんにゃく、しめじ、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい	甜麺醬(小麦・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醬(大豆)、酒		
	揚げ春巻き	大豆油	春巻(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	揚げ油1回目(大豆・エビ・小麦・ごま・鶏・豚)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 20.4 g	炭水化物 93.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 789 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 118.4 g		
14 (金)	牛乳		牛乳				
	あみばん	あみパン(小麦・乳・大豆)					
	マカロニのクリーム煮	じゃがいも、小麦粉、大豆油、マカロニ(小麦)	鶏肉、白花豆&白いんげん豆ペースト	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、酒、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)		
	魚のカラフル焼き		ホキ	ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン	こしょう、ぬちまーす、ソイッグ マネージ(大豆)		
	キャベツとコーンのサラダ	ごめ油、三温糖		キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー果汁、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)		
	チーズ		チーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 703 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 26.8 g	炭水化物 80.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 853 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 31.7 g	炭水化物 99.4 g			
17 (月)	牛乳		牛乳				
	ゆかりごはん	米				無添加ゆかり	
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ(えび・かに)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)			花かつお	
	からしな炒め	大豆油、麩(小麦)	鶏卵、豚肉	からしな、キャベツ、にんじん、もやし	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、酒		
	ししゃもフリッター	大豆油	子持ちししゃも(小麦)	揚げ油2回目(大豆・エビ・小麦・ごま・鶏・豚)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 21 g	炭水化物 84.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 827 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 26.8 g	炭水化物 108.2 g		

行事	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		
18 (火)	牛乳		牛乳				
	五目鶏めし	こめ油、米	鶏肉、油揚げ(大豆)	あお豆(大豆)、ごぼう、にんじん、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒		
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酒		
	大根のゆかりあえ	三温糖		きゅうり、だいこん、にんじん	ぬちまーす、酢(小麦)、無添加ゆかり		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 16.2 g	炭水化物 80.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 731 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 102.1 g		
19 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく(えび・かに)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	たまねぎ、にんじん、青ねぎ	花かつお		
	さんまの梅煮		さんまの梅煮(小麦・大豆)				
	ゴーヤーチャンプルー	大豆油	ちきあぎ(大豆)、厚揚げ(大豆)、豚肉	ゴーヤー、たまねぎ、にんじん	こしょう、ぬちまーす、酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
	アーモンドミニフィッシュ		アーモンドミニフィッシュ(アーモンド・ごま)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.3 g	炭水化物 87.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 817 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 27.2 g	炭水化物 110.6 g			
20 (木)	牛乳		牛乳				
	きのこのペペロンチーノ	オリーブ油、スパゲッティ(小麦)、大豆油	ベーコン(豚)	えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、とうがらし、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏)、食塩、白ワイン		
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)				
	豆っこサラダ		ツナ、レッドキドニー、大豆、アーモンド	あお豆(大豆)、きゅうり、コーン、にんじん、ブロッコリー	ハックマヨ(大豆)、こしょう、ルシカレミドレツク		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 21.4 g	炭水化物 59.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 26.2 g	炭水化物 74.1 g		
21 (金)	牛乳		牛乳				
	スタミナ丼	ごはん 米					
	具	でん粉、三温糖、大豆油	豚肉	にんにく、こんにゃく、たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにくの芽	豆板醬(大豆)、オイスターソース、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酒		
	卵とトマトのスープ	でん粉、春雨	鶏卵	椎茸、たまねぎ、チンゲンサイ、とうがら、トマト、にんじん	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)		
	カップもずく		味付もずく(えび・かに・小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 550 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 11.3 g	炭水化物 87.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 12.5 g	炭水化物 107.5 g		
24 (月)	牛乳		牛乳				
	ちゃんぽん麺	中華麺	麺(小麦・大豆)				
	汁	ごま油、大豆油、でん粉	なると(大豆)、豚肉	にんにく、しょうが、きくらげ、コーン、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、椎茸	オイスターソース、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、豚がら、酒、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・鶏・豚)		
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)					
	パンウースー	白ごま、三温糖、春雨	ハム(豚・大豆・鶏)	きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 75.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 93.5 g		

食育の日

行事	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		
25 (火)	牛乳		牛乳				
	ナン	ナン (小麦・大豆)					
	ドライカレー	大豆油	牛肉、大豆たんぱく(大豆)、大豆、豚レバー、豚肉	コーン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	ウスターソース、ケチャップ、ぬちまーす、白ワイン、カレー粉、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)		
	グリーンスープ	じゃがいも、大豆油	鶏肉、生クリーム(乳)、脱脂粉乳、白花生豆&白いんげんペースト	たまねぎ、裏ごしグリーンピース、パセリ、にんにく	こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)		
	フルーツヨーグルト	ナタデココ	ヨーグルト(乳)	フルーツ缶(もも)、パイナップル缶、みかん缶、もも缶			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 535 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 64 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 669 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 23.3 g	炭水化物 83 g		
26 (水)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	もちきび、米					
	大根のソブシー	三温糖、大豆油	昆布、厚揚げ(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、ポーク(豚・鶏)	こまつな、だいこん、にんじん	花かつお、酒		
	グルクンのから揚げ	でん粉、小麦粉、大豆油	グルクン	揚げ油3回目(大豆・エビ・小麦・ごま・鶏・豚)	こしょう、ぬちまーす		
	手づくりふりかけ	白ごま、三温糖	のり、しらす(えび・かに)、糸けすり		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 721 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 24 g	炭水化物 97.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 885 kcal	たんぱく質 38.5 g	脂質 29.5 g	炭水化物 121.4 g		
27 (木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米、麦					
	わかめスープ	大豆油	わかめ、鶏肉、豆腐(大豆)	にんじん、椎茸、白ねぎ	こしょう、ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、酒		
	チンジャオロース	でん粉、三温糖、大豆油	牛肉、豚肉	にんにく、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン	ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)		
	もやしキムチ		しらす(えび・かに)、糸けすり	キャベツ、きゅうり、もやし	ぬちまーす、キムチ液(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 527 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 11.7 g	炭水化物 78.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 12.9 g	炭水化物 102.2 g		
28 (金)	牛乳		牛乳				
	クープジュシー	おし麦、こめ油、米	刻み昆布、豚肉、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	あお豆(大豆)、にんじん、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒		
	まぐろのごま焼き	三温糖、白ごま	まぐろ		みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酒		
	青じそ和え		ツナ	きゅうり、コーン、にんじん、はくさい	青じそドレッシング(小麦・大豆)		
	冷凍みかん			冷凍みかん			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 566 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 15.4 g	炭水化物 75.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 18.9 g	炭水化物 95.3 g		
31 (月) 野菜の日	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	豚汁	大豆油、里芋	赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)	こんにゃく、だいこん、にんじん、白ねぎ	花かつお、酒		
	島野菜きんぴら	ごま油、三温糖、大豆油	豚肉、油揚げ(大豆)	カンダバー、こんにゃく、しめじ、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、七味唐辛子(ごま)、酒、花かつお		
	さわらの照り焼き	三温糖	さわら	しょうが	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酒		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 17.3 g	炭水化物 86.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 773 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 19.8 g	炭水化物 108.7 g			