



# 9月給食だより



うるま市給食センター  
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

## 夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

### 決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。

### ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

### ビタミンB1を多く含む食品

豚肉、豆類、玄米など、未精製の穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！

### 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ため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 同一の油を使っています。

★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、「榊ぬちまーす」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	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
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	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	121.4 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
3 (月)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン		バーガーパン (小麦・乳・大豆)			
	たらフライ	すけとうだら	パン粉 (小麦・大豆)、大豆油		食塩、バター液	揚げ油③ (大豆・卵)
	タルタルソース				タルタルソース (卵・小麦・大豆)	
	ABCスープ	鶏肉、無添加ベーコン (豚・大豆)	ABCマカロニ (小麦)、じゃがいも、大豆油	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにく	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら、しょうゆ (小麦・大豆)、料理酒	
	ブロッコリーとコーンのソテー	無添加ウインナー (豚)	大豆油	コーン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	591 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 23.6 g	炭水化物 67 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	743 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 27.7 g	炭水化物 90 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 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	みそ汁	鶏肉、赤みそ(大豆)、 麦みそ(大豆)、油揚げ(大豆)			キャベツ、たまねぎ、 にんじん	花かつお
	まぐろのごま焼き	まぐろ	三温糖、ごま			みりん、しょうゆ(小 麦・大豆)、料理酒
	人参シリシリ(卵入り)	卵、豚肉、シーチキン缶 (大豆)	大豆油		たまねぎ、にら、にんじ ん	ぬちまーす、しょうゆ(小 麦・大豆)、料理酒
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 77 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 785 kcal	たんぱく質 42.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物 103.9 g	
5 (水)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	鶏肉	ごめ油、米		あお豆(大豆)、コーン、たま ねぎ、にんじん、にんにく、ビー マン、マッシュルーム	カレー粉、ぬちまーす、ポー クフイオン(鶏・豚)、しょう ゆ(小麦・大豆)、白ワイン
	ガーリックチキン	鶏肉			にんにく	こしょう、ぬちまーす、 ガーリックパウダー
	ごまドレサラダ	とりささみチャンク (鶏)	ごま油		キャベツ、コーン缶、に んじん、ブロッコリー	ごまドレッシング(卵・小麦・ 大豆・ごま・りんご)、しょう ゆ(小麦・大豆)、
	くだもの				くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 591 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 72.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 725 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 26.2 g	炭水化物 90.2 g	
6 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、大豆油		あお豆(大豆)、しょうが、たま ねぎ、にんじん、にんにく、しい たけ、しらたき	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬち まーす、花かつお、料理酒、み りん
	いんげんのマヨネーズ和え	シーチキン			いんげん、にんじん	ノンエッグマヨネーズ(大豆・ りんご)、しょうゆ(小麦・大 豆)
	手づくりふりかけ	きざみのり、チリメン(え び・かに)、糸けずり	ごま、三温糖			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 - 565 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 14 g	炭水化物 84.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 745 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 17.3 g	炭水化物 114.2 g	
7 (金)	牛乳	牛乳				
	もずくそうすい	もずく(えび・かに)、 豚肉	米、大豆油		だいこん、にんじん、し いたけ、白ねぎ	ぬちまーす、花かつお、 しょうゆ(小麦・大豆)、 料理酒
	豚肉とキャベツのみそ炒め	赤みそ(大豆)、豚肉	三温糖、大豆油		キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ビーマン、もやし、しょうが、に んにく	しょうゆ(小麦・大豆)、み りん、料理酒
	ミヌダル	豚肉	黒ごま、三温糖			しょうゆ(小麦・大豆)、 みりん
	タンナファクルー		タンナファクルー(小麦・卵・ 乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 542 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 63.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 640 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 21.7 g	炭水化物 73.4 g	
10 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	わかめスープ	わかめ、鶏肉、豆腐(大 豆)	大豆油			こしょう、ぬちまーす、花 かつお、しょうゆ(小麦・ 大豆)、料理酒
	ひじきしゅうまい	ひじきしゅうまい(小 麦・大豆・鶏・豚)				
	回鍋肉	豚肉	ごま油、三温糖、大豆油		キャベツ、たまねぎ、にん じん、ビーマン、もやし、 白ねぎ、にんにく、しょう が	甜麺醬(小麦・大豆)、み りん、豆板醬(大豆)、料理酒、しょう ゆ(小麦・大豆)
	くだもの				くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 13.1 g	炭水化物 81.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 691 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 14.6 g	炭水化物 108.7 g		
11 (火)	牛乳	牛乳				
	スパゲッティーナポリタン	無添加ウインナー(豚)	オリーブ油、スパゲッ ティ(小麦)、三温糖		たまねぎ、トマト缶、にんじん、 にんにく、ビーマン、マッシュ ルーム	ウスターソース、こしょう、ケ チャップ、トマトピューレー、ぬ ちまーす、ポークフイオン(鶏・ 豚)、赤ワイン
	ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ(卵・小 麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)				
	ブロッコリーとれんこんのサラダ		ごま		コーン缶、にんじん、ブ ロccoli、れんこん	しょうゆ(小麦・大豆)、ノン エッグマヨネーズ(大豆・りん ご)
	チーズ	チーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 463 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 17.3 g	炭水化物 57.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 72 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
12 (水)	牛乳	牛乳				
	中華おこわ	豚肉、油揚げ(大豆)	こめ油、もち米、米	しめじ、たけのこ、にんじん、あお豆(大豆)	ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・乳・卵・えび・こま・大豆・鶏・豚)				
	パンパンジーサラダ	とりささみチャンク(鶏)	ごま、ごま油、ねりごま、三温糖	きゅうり、だいこん、にんじん	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 614 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 21.8 g	炭水化物 80.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 728 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 25.4 g	炭水化物 96.3 g	
13 (木)	牛乳	牛乳				
	揚げパン	きな粉(大豆)	はったい粉、コッペパン(小麦・乳・大豆)、黒糖、三温糖、大豆油			揚げ油①
	キャベツとベーコンのスープ	白いんげん豆、無添加ベーコン(豚・大豆)	大豆油	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら	
	マカロニのカントリー炒め	豚肉	マカロニ(小麦)、大豆油	たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン	ウスターソース、カレー粉、ケチャップ、ぬちまーす、赤ワイン	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 639 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 23 g	炭水化物 84.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 766 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 27.5 g	炭水化物 100.6 g	
14 (金)	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん		黒米、米			
	中身汁	中身、豚肉	大豆油	こんにゃく、しいたけ、しょうが、青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、料理酒	
	さんまのまーす焼き	さんま			食塩	
	クーフイリチー	ちきあげ(大豆)、昆布、豚肉	大豆油	こんにゃく、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークブイヨン(鶏・豚)、みりん、料理酒	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 587 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 20 g	炭水化物 71.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 753 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 98.2 g		
18 (火)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		もちきび、米			
	麻婆豆腐	牛肉、赤みそ(大豆)、豆腐(大豆)、豚肉、大豆の華	でん粉	きくらげ、たけのこ、たまねぎ、にら、にんじん、しいたけ、白ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、ポークブイヨン(鶏・豚)、赤だし(大豆・さば・鶏)、豆板醤(大豆)	
	揚げ春巻	春巻(小麦・大豆・えび・こま・豚・鶏)	大豆油			揚げ油②
	かみかみ中華和え	くきわかめ、無添加ハム(豚・大豆・鶏)	ごま油、三温糖、ごま	きゅうり、にんじん、もやし	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 725 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 28 g	炭水化物 87.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 927 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 34 g	炭水化物 117.6 g		
19 (水)	牛乳	牛乳				
	蒜山おこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	こめ油、もち米、米、くとり	ごぼう、にんじん、しいたけ、山菜	ぬちまーす、みりん、ポークブイヨン(豚・鶏)、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
	千草焼き	千草焼(乳・卵・小麦・大豆・鶏)				
	野菜の酢みそあえ	わかめ、ちくわ(大豆)、白みそ(大豆)	三温糖	きゅうり、だいこん	酢(小麦)、からし	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 576 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 18 g	炭水化物 80.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 731 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 23.1 g	炭水化物 102 g		
20 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがんのみそ汁	鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	大豆油	えのきたけ、しいたけ、とうがんに、にんじん、こまつな	花かつお、料理酒	
	さわらのゆず焼き	さわら	三温糖	ゆず	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
	ゴーヤーチャンプルー	厚揚げ(大豆)、豚肉、糸けずり	大豆油	ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、もやし	ぬちまーす、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 594 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 18.7 g	炭水化物 74.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 762 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 21.7 g	炭水化物 100.3 g		
21 (金)	牛乳	牛乳				
	 ごはん		米			
	肉炒め	豚肉	でん粉、三温糖、大豆油	こんにゃく、たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにくの芽、にんにく	ぬちまーす、みりん、七味唐辛子(こま)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
	もずくのすまし汁	もずく(えび・かに)、鶏肉	大豆油	しょうが、とうがんに、にんじん、しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、料理酒	
	十五夜大福		十五夜大福			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 561 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 11.6 g	炭水化物 88.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 714 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 13.1 g	炭水化物 114.3 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
25 (火)	牛乳	牛乳				
	中華麺		中華めん (小麦・大豆)			
	担担麺	赤みそ (大豆)、大豆たんぱく (大豆)、豚肉	ごま油、でん粉、ラー油 (ごま)、三温糖、大豆油、ねりごま	きくらげ、しょうが、たけのこ、たまねぎ、にら、にんじん、白ねぎ、にんにく	キムチの素 (大豆)、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、鶏がら、料理酒	
	じゃが芋の香り炒め	豚肉	じゃがいも、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)、料理酒	
	ナッツと魚	ナッツと魚 (ごま)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 25.3 g	炭水化物 72.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 760 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 29.1 g	炭水化物 88.1 g		
26 (水)	牛乳	牛乳				
	ぬちまーすごはん		米		ぬちまーす	
	チムシンジ	赤みそ (大豆)、豚しゃぶ、豚肉、麦みそ (大豆)	じゃがいも、大豆油	だいこん、にんじん、白ねぎ	花かつお、料理酒	
	きびなごの甘辛揚げ	きびなご	三温糖、大豆油、ごま、小麦粉、でん粉		みりん、七味唐辛子 (ごま)、しょうゆ (小麦・大豆)	揚げ油③
	タマナーチャンプルー	シーチキン、厚揚げ (大豆)	大豆油	からしな、キャベツ、にんじん	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 15.5 g	炭水化物 80.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 772 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 18 g	炭水化物 109.4 g		
27 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	筑前煮	鶏肉	三温糖、大豆油、さといも	ごぼう、こんにゃく、いんげん、しょうが、だいこん、たけのこ、にんじん、れんこん、しいたけ	しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒	
	青菜のツナ和え	シーチキン	三温糖	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)	
	納豆	納豆 (大豆)			たれ (大豆・小麦・さば)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 15.7 g	炭水化物 90.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 785 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 119.7 g		
28 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	コーンクリームスープ	鶏肉、生クリーム(乳)、脱脂粉乳、白花豆ペースト	じゃがいも、大豆油	コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ	こしょう、ぬちまーす、ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛)、ローリエ、鶏がら、白ワイン	
	いんげんのソテー	無添加ベーコン (豚・大豆)	オリーブ油	いんげん、しめじ、たまねぎ、にんじん	こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす	
	りんごのコンポートジャム		コーンスターチ、三温糖	りんご、レモン、りんごピューレ	シナモンパウダー	
	ヨーグルト	ヨーグルト (乳)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 574 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 17.3 g	炭水化物 82.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 20.4 g	炭水化物 106.9 g		

城前小・城前幼欠食



## 旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年

中お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにもつながります。



### 秋が旬の食べ物

