



9月給食だより

うるま市石川学校給食センター

☎ 965-3150 📠 965-3282

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まり、早1か月が過ぎましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。厳しい残暑で、体がだるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに疲れて、不調を感じる人が多くなります。今一度、生活リズムを整え、3度の食事と睡眠を見直してみしましょう。



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、心と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

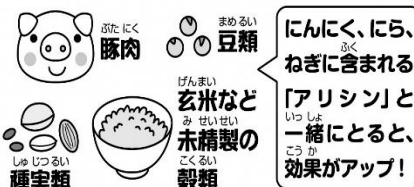
特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかり力を発揮することができますよ。



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



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!



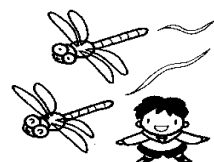
アレルギー表示について



- ★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルゲンを記入しています。
- アレルゲンは、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きます。

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ためアレルゲンを表示しています。
- ★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、「株式会社まーす」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(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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (火)		牛乳		牛乳			
		なかよしパン	なかよしパン (小麦・乳・大豆)				
		ポトフ	じゃがいも、大豆油	鶏肉、無添加ウインナー(豚)	キャベツ、しめじ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、ワイン	
		ハンバーグのきのこソースかけ	三温糖、大豆油	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	えのき、たまねぎ、トマト缶、マッシュルーム	ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ	
		ジャム	いちごジャム(りんご)				
		くだもの			くだもの		
				一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 21 g
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 26.9 g	炭水化物 98.5 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			
(木)	3	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米、麦					
		あさりの中華スープ	ごま油、でん粉	あさり、わかめ、豆腐(大豆)	えのき、たまねぎ、にんじん、はくさい、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)		
		シュウマイ	シュウマイ(小麦・大豆・豚・鶏)					
		厚揚げの豚キムチ炒め	でん粉、大豆油	厚揚げ(大豆)、豚肉	きくらげ、キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、白菜キムチ(大豆・小麦)、にんにく	キムチの素(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、酒		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 585 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 19.1 g	炭水化物 80.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 774 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 23.8 g	炭水化物 109.9 g		
(金)	4	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		タコライス	大豆油	大豆、牛肉、大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	ウスターソース、こしょう、チリソース、チリパウダー、クミンパウダー、ケチャップ、トマトピューレ、ぬちまーす、パプリカ粉、ポーク(卵・鶏・豚)、酒		
		ゆでキャベツ			キャベツ			
		チーズ		チーズ(乳)				
		かきたま汁	ごま油、でん粉	わかめ、豆腐(大豆)、鶏卵	椎茸、たまねぎ、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお		
		スナックアーモンド	アーモンド					
一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 702 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 29.2 g	炭水化物 78.3 g				
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 897 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 34.2 g	炭水化物 106.2 g				
沖縄終戦の日	7	牛乳		牛乳				
		野そ菜	汁	大豆油	ちきあぎ(大豆)、豚肉	きくらげ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、七味唐辛子(ごま)、豚がら、酒、こしょう	
		大豆と芋のみつがらめ	さつまいも、でん粉、黒糖、三温糖、水あめ、大豆油	カエリ(えび・かに)、大豆	揚げ油①(大豆・えび・かに)	しょうゆ(小麦・大豆)	※揚げ油 1回目	
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 615 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 76.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 776 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 27 g	炭水化物 99.3 g		
		一食当たりの栄養価(大)	1食当たり - 937 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 32.1 g	炭水化物 126.2 g		
(火)	8	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		冬瓜のカレー煮	じゃがいも、大豆油、でん粉	厚揚げ(大豆)、豚肉、無添加ポーク(鶏・豚)	こまつな、とうがん、にんじん、椎茸、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒、カレーパウダー(小麦・大豆・牛・鶏)、花かつお		
		もずくの厚焼きたまご		もずく厚焼卵(卵・大豆・えび・かに)				
		ゴーヤー油みそ	三温糖、大豆油	甘口白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)、豚肉	ゴーヤー、しょうが	みりん、酒		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 628 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19.3 g	炭水化物 85 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 800 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 114.3 g		
(水)	9	牛乳		牛乳				
		黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)					
		ABCスープ	ABCマカロニ(小麦)、じゃがいも、三温糖、大豆油	レッドキドニー、鶏肉、無添加ベーコン(豚)	あお豆(大豆)、キャベツ、コーン、たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく	ウスターソース、こしょう、トマトピューレ、しょうゆ(小麦・大豆)ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、ワイン		
		魚の花園焼き		チーズ(乳)、ホキ	黄ピーマン、赤ピーマン、パセリ	ノンエッグマヨ(大豆)		
		ブロッコリーのソテー	マーガリン(乳・大豆)	無添加ベーコン(豚)	コーン、しめじ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 636 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 24.2 g	炭水化物 73.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 763 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 29.2 g	炭水化物 88.4 g		
(木)	10	牛乳		牛乳				
		チャーハン	こめ油、米	豚肉	きくらげ、グリーンピース、コーン、だけのこ、たまねぎ、にんじん、椎茸、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)		
		鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉	にんにく、生姜	しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、酒		
		春雨サラダ	春雨、ごま油、ごま、三温糖	無添加ハム(豚・大豆)	きくらげ、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)		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 611 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 80 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 753 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24 g	炭水化物 101 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			
(金)	11	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米、麦					
		具だくさんみそ汁	大豆油	鶏肉、赤みそ(大豆)、 麦みそ(大豆)	ごぼう、だいこん、にん じん、かぼちゃ、長ねぎ	花かつお、酒		
		さばの生姜焼き	三温糖	さば	しょうが	しょうゆ(小麦・大 豆)、みりん、酒		
		お豆たっぷりとろみ炒め	でん粉、三温糖、大豆油	厚揚げ(大豆)、大豆、 豚肉	いんげん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、もやし	ぬちまーす、しょうゆ(小 麦・大豆)、みりん、花か つお、酒		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 647 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 82.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 817 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 22.1 g	炭水化物 112.4 g		
(月)	14	牛乳		牛乳				
		ゆかりごはん	米			無添加ゆかり		
		冬瓜のみそ汁		わかめ、赤みそ(大豆)、鶏卵、 白みそ(大豆)、無添加ポーク (鶏・豚)、豆腐(大豆)	とうがん、にんじん	花かつお		
		豚肉のしょうが焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	みりん、酒、しょうゆ (小麦・大豆)		
		きんぴらごぼう	三温糖、大豆油	豚肉、油揚げ(大豆)	ごぼう、こんにゃく、い んげん、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、 ぬちまーす、みりん、花か つお、七味唐辛子(こ ま)、酒		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 665 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 22.7 g	炭水化物 77.8 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 856 kcal	たんぱく質 41.3 g	脂質 27.1 g	炭水化物 105.4 g		
(火)	15	牛乳		牛乳				
		ハンバーグ フィッシュ ガイ タルタル	パン(小麦・乳・大豆) 大豆油	白身魚フライ(小麦・大豆)	揚げ油② (小麦・大豆・えび・かに)	タルタル(卵・大豆)	※揚げ油 2回目	
		黄金芋のクリームスープ	さつまいも、黄金芋ペ ースト、小麦粉、大豆油	鶏肉、脱脂粉乳、白花生 ペースト	コーン、たまねぎ、にん じん、パセリ	こしょう、ぬちまーす、 ローリエ、鶏がら(卵・ 鶏)、ワイン		
		アスパラソテー	大豆油	無添加ベーコン(豚)	アスパラ、しめじ、たまね ぎ、にんじん、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大 豆)、ぬちまーす、ワイン		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 721 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 28.1 g	炭水化物 87.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 866 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 32.6 g	炭水化物 106.6 g		
		(水)	16	牛乳		牛乳		
蒜山おこわ	米、もち米、こめ油			鶏肉、油揚げ(大豆)	あお豆(大豆)、ごぼ う、にんじん、椎茸、山 菜ミックス、栗	しょうゆ(小麦・大豆)、 ぬちまーす、みりん、ホー ク仔(鶏・豚)、花かつ お、酒		
鯖のごま風味焼き	ごま、三温糖			さわら		しょうゆ(小麦・大 豆)、みりん、酒		
大根の梅肉あえ	三温糖			糸けすり	きゅうり、だいこん、にん じん、梅肉(大豆・りん ご)	ぬちまーす、酢(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 - 598 kcal			たんぱく質 25.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 79.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 763 kcal			たんぱく質 31.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 105.3 g		
(木)	17	牛乳		牛乳				
		スパゲティーナポリタン	スパゲティ(小麦)、三 温糖、大豆油	無添加ウインナー(豚)、 無添加ベーコン(豚)	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	ウスターソース、こしょう、トマ トピューレ、クチャップ、ぬち まーす、ホーク仔(鶏・豚)、 ワイン		
		くるま麩のナゲット		ナゲット(小麦・大豆・鶏)				
		大豆のツナマヨサラダ		大豆、ツナ	コーン、だいこん、たま ねぎ、あお豆(大豆)	ぬちまーす、ノンエッグマヨ(大 豆)、フレンチクリーミー		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 521 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 19.2 g	炭水化物 63.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 23.7 g	炭水化物 80.7 g		
食育の日 毎月19日は 食育の日	18 (金)	牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	もちきび、米					
		もずくのかき玉汁		もずく(えび・かに)、 豆腐(大豆)、鶏卵	えのき、にら、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		
		さんまのかぼすレモン煮		さんまかぼすレモン煮 (小麦・大豆)				
		豆腐チャンプルー	大豆油	豆腐(大豆)、無添加 ポーク(豚・鶏)、ツナ 缶(大豆)	からしな、キャベツ、に んじん、もやし	しょうゆ(小麦・大 豆)、こしょう、ぬち まーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 76.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 778 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 26.7 g	炭水化物 103.1 g		

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		
23 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米、麦					
	チキンカレー	じゃがいも、大豆油、小麦粉	鶏肉、白花豆&白いんげん豆ペースト	キャベツ、グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	ウスターソース、カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、酒、カレー粉		
	ゆでたまご		鶏卵				
	フルーツカクテル	カクテルゼリー(大豆・りんご・もも)		シークワサー果汁、パイン缶、フルーツカクテル缶(もも)、みかん缶、もも缶			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 21 g	炭水化物 105.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 916 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 24.8 g	炭水化物 142 g		
24 (木)	牛乳			牛乳			
	クファージュシー	米、麦、こめ油	ちきあぎ(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)	ごぼう、にんじん、青ねぎ	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		
	マグロの白みそやき	三温糖	マグロ、甘白みそ(大豆)、白みそ(大豆)		みりん、酒		
	モーウイのツナあえ		ツナ	きゅうり、にんじん、モーウイ	ぬちまーす、青じそドレッシング(小麦・大豆・豚・りんご)		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 582 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 15.5 g	炭水化物 78.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 713 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 18.3 g	炭水化物 98.6 g		
25 (金)	牛乳			牛乳			
	中華めん	麺(小麦・大豆)					
	汁	ごま油、大豆油	なると(大豆)、豚肉	きくらげ、キャベツ、コーン、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、もやし、長ねぎ、にんにく、生姜	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、豚がら、酒		
	にんにく芽の中華炒め	ごま油、大豆油	豚肉	しめじ、にんにく芽、たけのこ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、にんにく、生姜	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、酒		
	ひとくち桃まん	桃まん(小麦・大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 76.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 681 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 94.1 g		
28 (月)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	牛丼	でん粉、三温糖、大豆油	牛肉	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、生姜	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、酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
	けんちん汁	大豆油、里芋	豚肉	ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじん、長ねぎ	ぬちまーす、花かつお、酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
	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(小)	エネルギー - 535 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 11.7 g	炭水化物 80.8 g		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 684 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 12.9 g	炭水化物 107.1 g		
29 (火)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	もちきび、米					
	厚揚げの中華煮	ごま油、大豆油、でん粉	厚揚げ(大豆)、豚肉	きくらげ、たけのこ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、はくさい、椎茸、にんにく、生姜	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・鶏・豚)、豆板醤(大豆)		
	きびなごの甘辛揚げ	三温糖、大豆油、ごま、小麦粉、でん粉	きびなご	揚げ油③(小麦・大豆・えび・かに)	みりん、七味唐辛子(ごま)、しょうゆ(小麦・大豆)	※揚げ油 3回目	
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 621 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 18.9 g	炭水化物 84 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 22.7 g	炭水化物 113.5 g		
30 (水)	牛乳			牛乳			
	カラフルピラフ	米、麦、こめ油	鶏肉	グリーンピース、コーン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒		
	ポテトのチーズ焼き	フレンチポテト	チーズ(乳)	たまねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、パセリ	ノンエッグマヨ(大豆)		
	きゃべつのサラダ	こめ油、三温糖		キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、シークワサー果汁	こしょう、ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳・ゼラチン)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 589 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 19.4 g	炭水化物 83.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 103.5 g		