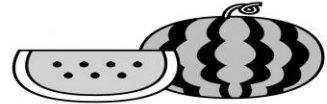


平成29年 7月 給食だより



梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



げん き なつ しょく せい かつ エヌジ-

元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

元気ポイント

こまめな水分補給
すいぶん ほきゆう

旬の野菜や果物を
しゅん やさいくだものを
食事に取り入れる
しょくじ

朝・昼・夕の
あさ ひる ゆつ
3回の食事を、
かい しょくじ
バランスよく
食べる

夏の食生活

冷たい物のとり過ぎ
つめ 物のとりすぎ

朝ごはん抜き
あさめ ぬき

偏った食事
かたよ しょくじ

NGポイント

朝ごはん抜き
あさめ ぬき

偏った食事
かたよ しょくじ

7月は、
「県産品奨励月間」

です。
沖縄の農水産物をはじめ、県内で作られている様々なものを活用し、消費拡大を推進する月間です。
給食センターでも、献立の中に県産食材を積極的に取り入れています☆☆

～食と子どもの健康展～

あそびにきてね♪

日時：平成29年7月8日(土)10:00～17:00
場所：イオン具志川店 セントラルホール

*学校給食に関する展示 *地場産物の展示
*学校給食用食材の紹介、試食
*子ども栄養相談 など

● アレルギー表示について

★表示義務食品・表示推奨食品あわせて、以下の27品目を表示しています。
卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・くるみ・さば・さけ・キウイ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ
※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび・かにに混入の可能性があるためアレルギー表示対象としています。

★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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL 978-2103 FAX 978-2105

- ◎毎日の献立に寄贈されました「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。
- ◎学校給食費は期限内に納めましょう。

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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	その他調味料等	揚げ油	
3月	牛乳	牛乳					
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	豚肉と豆の煮込み	豚肉、金時豆、生クリーム(乳)	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚)、こめ油	人参、玉葱、ピーマン、セロリ、にんにく	ウスターソース(大豆・りんご)、ケチャップ、赤ワイン、ぬちまーす、白こしょう、ポークフィヨン(鶏・豚)、デミグラスソース(小麦・牛・豚・大豆)		
	ほうれんそうオムレツ	Caたっぷりオムレツほうれんそう(卵・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)					
	パパイヤとツナのサラダ	ツナ	砂糖、オリーブ油、ごま	パパイヤ、きゅうり、コーン、シイタケ果汁、人参	醤油(大豆・小麦)、みつかん酢(小麦)、ぬちまーす		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	643 Kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 24.5 g	炭水化物 80.1 g		

南原小5年欠食

南原小5年欠食

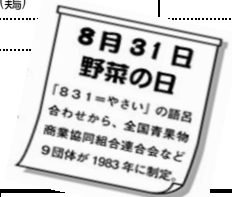
七夕献立

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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		その他調味料等		揚げ油
		エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g	
4 (火)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			精白米、無胚パン麦						
	へちまの中華煮	豆腐(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)		三温糖、こめ油、でん粉、ごま油(ごま・大豆)		へちま、人参、玉葱、にら、こんにゃく、きくらげ、椎茸、生姜、にんにく		醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、キド中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)		
	ビーフンのあえもの	ハム、錦糸卵(卵)		ビーフン、三温糖、白ごま、ごま油(ごま・大豆)		きゅうり、人参		薄口醤油(大豆・小麦)、特濃酢(小麦)		
	オレンジ					オレンジ(予定)				
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー	612 Kcal	たんぱく質	22 g	脂質	16.8 g	炭水化物	93.2 g	
5 (水)	牛乳	牛乳								
	うっちゃんごはん	鶏肉、大豆、チーズ(乳)		精白米、押麦、こめ油		人参、玉葱、マッシュルーム、青豆(大豆)		うっちゃん粉、カレー粉、薄口醤油(大豆・小麦)、料理酒、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏肉)、白こしょう		
	魚のバジル焼き	赤魚		オリーブ油		バジル粉、にんにく		白ワイン、白こしょう、ぬちまーす		
	きゃべつときのこのソテー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)		バター(乳)、こめ油		キャベツ、エリンギ、しめじ、コーン、人参		ぬちまーす、白こしょう、薄口醤油(大豆・小麦)		
	グレープフルーツ					グレープフルーツ(予定)				
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー	597 Kcal	たんぱく質	25.5 g	脂質	20.2 g	炭水化物	78.3 g	
6 (木)	牛乳	牛乳								
	沖縄そば	豚肉、かまぼこ		沖縄そば(小麦・大豆)、三温糖、こめ油		ねぎ、生姜		醤油(大豆・小麦)、みりん、料理酒、ぬちまーす、かつお節、ポークフィヨン(鶏・豚)		
	紅芋ごまだんご			紅芋団子(ゴマ)、サラダ油(大豆)						①ゴマ、大豆
	とうふちゃんぶるー	豆腐(大豆)、豚肉、ツナ		こめ油		人参、キャベツ、もやし		醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー	635 Kcal	たんぱく質	27.9 g	脂質	19.8 g	炭水化物	86.3 g	
7 (金)	牛乳	牛乳								
	わかめごはん	炊きこみわかめ		精白米						
	七タ汁	スクール系かまぼこ、錦糸卵(卵)、鶏肉				冬瓜、オクラ、人参		チキンフィヨン(鶏肉)、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、かつお節		
	さばの照り焼き	さば		三温糖、水あめ				みりん、日本酒、醤油(大豆・小麦)		
	モーウイのあえもの			白ごま、三温糖		赤うり、人参、ゆず、きゅうり		りんご酢(りんご)、ぬちまーす		
	七タゼリー					七タゼリー(大豆・もも)				
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー	592 Kcal	たんぱく質	23.5 g	脂質	14.2 g	炭水化物	92.6 g	
10 (月)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			精白米、無胚パン麦						
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも、三温糖、こめ油		人参、糸こんにゃく、いんげん、長ねぎ、玉葱		醤油(大豆・小麦)、みりん、料理酒、生姜、ぬちまーす、かつお節		
	焼きししゃも	ししゃも								
	切干大根のゴマあえ			すりごま、ごま油(ごま・大豆)、三温糖		切干大根、小松菜、キャベツ、人参		醤油(大豆・小麦)、みつかん酢(小麦)、ぬちまーす		
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー	623 Kcal	たんぱく質	22.6 g	脂質	14 g	炭水化物	101.7 g	
11 (火)	牛乳	牛乳								
	黒糖パン			黒糖パン(小麦・乳・大豆)						
	白花生のスープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)、鶏肉、白花生ペースト、牛乳、脱脂粉乳(乳)		じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚)、こめ油		人参、玉葱、セロリ、パセリ、マッシュルーム、コーン		チキンフィヨン(鶏肉)、白こしょう、ぬちまーす		
	麩と鶏肉のナゲット	麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)								
	ゴーヤーサラダ	ツナ		アーモンド、マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		にがうり、きゅうり、コーン、人参		りんご酢(りんご)		
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー	568 Kcal	たんぱく質	22.2 g	脂質	23.8 g	炭水化物	66.3 g	
12 (水)	牛乳	牛乳								
	くふあじゅうしい	昆布、豚肉、大豆		精白米、押麦、こめ油		人参、ごぼう、ねぎ、椎茸		醤油(大豆・小麦)、料理酒、ぬちまーす、かつお節		
	ヌンクウグア	豚肉、ちきあげ(大豆)、厚揚げ(大豆)		三温糖、こめ油		大根、人参、からし菜		みりん、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、かつお節		
	アーサ厚焼き卵	アーサ厚焼き卵焼き(鶏・小麦・大豆)								
	オレンジ					オレンジ(予定)				
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー	617 Kcal	たんぱく質	25.1 g	脂質	21 g	炭水化物	81.9 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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	その他調味料等	揚げ油			
13 (木)	牛乳	牛乳							
	和風スパゲティー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	スパゲッティ(小麦)、オリーブ油	玉葱、人参、キャベツ、椎茸、しめじ、マッシュルーム、パセリ、にんにく	白ワイン、薄口醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、白こしょう、チキンブイヨン(鶏)				
	魚のオクラマヨ焼き	ホキ、チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ、パン粉(小麦・大豆)	オクラ、玉葱、人参	ぬちまーす、白こしょう				
	ブロッコリーのゴマサラダ		アーモンド、三温糖、白ごま	ブロッコリー、カリフラワー、人参、きゅうり、コーン、シイタケ果汁	ごまドレッシング(卵・小麦・ごま・大豆・りんご)				
	グレープフルーツ			グレープフルーツ(予定)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	576 Kcal	たんぱく質	26.2 g	脂質	23.3 g	炭水化物	65.4 g	
14 (金)	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		精白米、無圧パン麦						
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)		ねぎ	醤油(大豆・小麦)、かつお節				
	ちくわの磯辺揚げ	チーズちくわ(乳)、卵、あおのり	小麦粉、サラダ油(大豆)		ぬちまーす	②ゴマ・大豆・乳・卵			
	ウンチェーバー炒め	豚肉、ツナ	ごめ油、ごま油(ごま・大豆)	ウンチェー、人参、もやし	醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	649 Kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	19.9 g	炭水化物	91.7 g	
18 (火)	牛乳	牛乳							
	もちきびごはん		精白米、あわ						
	ソーキと冬瓜の煮物	豚肉、厚揚げ(大豆)、かまぼこ	三温糖、ごめ油	冬瓜、人参、こんにゃく、小松菜、椎茸、生姜	醤油(大豆・小麦)、みりん、ぬちまーす、料理酒、かつお節				
	グルクンのからあげ	グルクン	小麦粉、でん粉、サラダ油(大豆)		白こしょう、ぬちまーす	③ゴマ・大豆・乳・卵			
	ツナ入り油みそ	ツナ、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	三温糖、ごめ油	生姜	みりん				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	665 Kcal	たんぱく質	30.6 g	脂質	18.3 g	炭水化物	94.5 g	
19 (水)	牛乳	牛乳							
	もちきびごはん		精白米、無圧パン麦						
	もずくあん	もずく(エビ・かに)、豚肉、鶏ひき肉、錦糸卵(卵)	でん粉、砂糖、ごめ油	玉葱、人参、小松菜、にんにく	醤油(大豆・小麦)、みりん、豆板醤、ぬちまーす、白こしょう、かつお節				
	ハンダマとセイイカの和え物	イカ、甘みそ(大豆)	ピーナツバター、アーモンド、三温糖、白ごま	きゅうり、大根、はんだま、人参	特濃酢(小麦)、ぬちまーす				
	パイン			パイン(予定)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	579 Kcal	たんぱく質	19.1 g	脂質	15.5 g	炭水化物	90.8 g	
20 (木)	牛乳	牛乳							
	もちきびごはん		精白米、無圧パン麦						
	タコミート	豚肉、牛肉、大豆	ごめ油	人参、玉葱、ピーマン、にんにく	ケチャップ、チリパウダー、チリソース、ぬちまーす				
	キャベツ、チーズ	チーズ(乳)		キャベツ					
	きのこスープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)、鶏肉	じゃがいも	人参、玉葱、コーン、セロリ、椎茸、しめじ、えのき茸	にんにく、チキンブイヨン(鶏肉)、白こしょう、ぬちまーす、薄口醤油(大豆・小麦)				
シークワサーソルベ		シークワサーソルベ							
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	683 Kcal	たんぱく質	24.5 g	脂質	19.4 g	炭水化物	102.6 g	

終業式

2 学期 始業式	8/ 31 (木)	牛乳	牛乳						
		ごはん		精白米					
		ハヤシライス	牛肉、白花生豆&大福豆ペースト	小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚)、ごめ油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、トマト、ピーマン、りんごピューレ(りんご)	ウスターソース(大豆・りんご)、赤ワイン、カレー粉、ハヤシルー(小麦・大豆・牛)、ケチャップ、ぬちまーす、デミグラスソース(小麦・鶏・乳・牛・豚・大豆)、ポークブイヨン(鶏・豚)、チキンブイヨン(鶏)			
		ゆでとうもろこし			コーン				
		フルーツポンチ		カラフルもち(大豆)	フルーツカクテル(黄桃)、コナタデココ、シークワサー果汁				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	654 Kcal	たんぱく質	18.8 g	脂質	17.7 g	炭水化物	104.9 g	
9/ 1 (金)	牛乳	牛乳							
	五目飯	豚肉、大豆、油揚げ(大豆)、ひじき	精白米、ごめ油	人参、ごぼう、ねぎ	醤油(大豆・小麦)、料理酒、ぬちまーす、かつお節				
	魚の塩麹焼き	さけ			塩麹				
	キャベツソテー	ツナ	マーガリン(乳・大豆・豚)	キャベツ、人参、しめじ、コーン、ピーマン	白こしょう、ぬちまーす				
	オレンジ			オレンジ(予定)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	620 Kcal	たんぱく質	27.6 g	脂質	18.8 g	炭水化物	85.1 g	



いよいよ夏休み!



食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事とで体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)
 ご飯、パン、めん

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)
 肉、魚、卵、大豆料理

副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)
 野菜、いも、きのこ、海藻料理

+ 毎日とりましょう
 牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。

★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



● 食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。*包丁や火を使うときは、大人の人と一緒に行ってください。



★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。



★後片付けも忘れずに!

★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。



★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。

