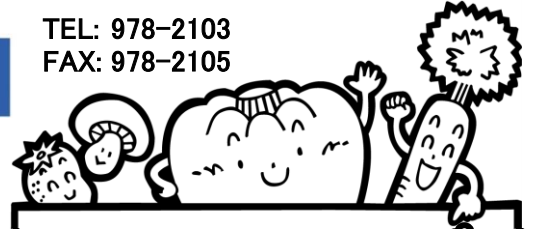




うるま市立勝連学校給食センター

TEL: 978-2103
FAX: 978-2105



夏本番! こまめな水分補給を

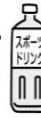
日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。



水分補給のポイント

水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



何を?

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。



7月7日

七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

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☆☆☆

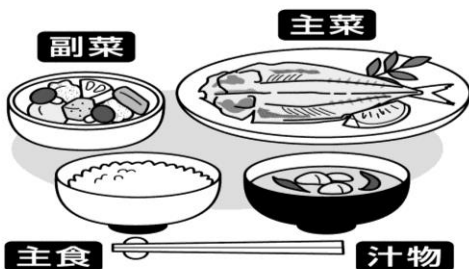


知っていますか? 食事のルール・マナー

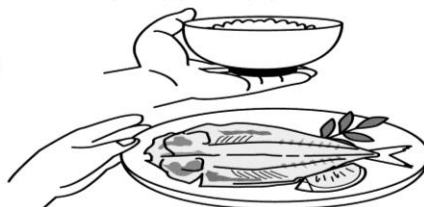
食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。



食器の置き方

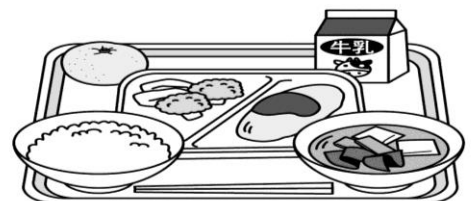


ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。



大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

給食の場合は...



※食器の形や種類によって異なります。

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、「楸ぬちまーす」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 基準値	エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	24.0 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
2日 (月)	牛乳	牛乳				
	かきたまうどん	凍結全卵,わかめ	うどん(小麦)	ほうれんそう	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん	
	野菜かきあげ	ちくわ,凍結全卵	サラダ油(大豆),小麦粉	ごぼう,にら,玉葱,人参,日本かぼちゃ	ぬちまーす	①(大豆・卵・小麦)
	もやしと豆腐の炒めもの	沖縄豆腐(大豆),豚肉	こめ油(大豆)	もやし,人参,長ねぎ	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),白こしょう	
	果物			冷凍みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 453 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 18 g	炭水化物 50.4 g	
3日 (火)	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	金時豆,生クリーム(乳),豚肉	こめ油(大豆),じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	セロリ,玉葱,人参	ウスターソース(大豆・りんご),トマトケチャップ,にんにく,ぬちまーす,白こしょう,赤ワイン	
	焼き餃子	焼き餃子(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)				
	パパイヤとツナのサラダ	しらす干し(えび・カニ),白ごま,ツナフレーク	オリーブ油,三温糖	きゅうり,コーン,パパイア,人参	シークワサー果汁,ぬちまーす,ミツカン酢(小麦),白こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 21 g	炭水化物 89.5 g	
4日 (水)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米			
	冬瓜の中華煮	沖縄豆腐(大豆),豚ひき肉,白みそ(大豆)	ごま油(ごま・大豆),こめ油(大豆),こんにゃく,でん粉,三温糖	冬瓜,玉葱,人参,長ねぎ,椎茸	キド中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉),しょうが,にんにく,ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)	
	ビーフンの和え物	とりささみ(鶏肉),錦糸玉子,白ごま	ごま油(ごま・大豆),三温糖,ビーフン	きゅうり,もやし,人参	特濃酢(小麦),薄口醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 667 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.2 g	炭水化物 82.2 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
	5日 (木)	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)			ねぎ	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦)
		ウンチェーバー炒め	豚肉	ごま油(ごま・大豆),こめ油(大豆)	もやし,ようさい,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)	
		モーウイの和え物	しらす干し(えび・カニ),白ごま	三温糖	きゅうり,人参,モーウイ	ぬちまーす,りんご酢(りんご)	
		果物			プラム(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 529 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 13.6 g	炭水化物 77.9 g		
七タメニユー	6日 (金)	牛乳	牛乳				
		ひじきごはん	かまぼこ,ひじき(えび・カニ),蒸し大豆,豚肉,油揚げ(大豆)	おし麦,ごま油(ごま・大豆),こめ油(大豆),精白米	コーン,ねぎ,人参,椎茸	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒	
		サバの照り焼き	さば	三温糖,水あめ		醤油(大豆・小麦),日本酒,本みりん	
		七タフルーツポンチ		カラフルもち(大豆),ゼリーミックス(オレンジ)	フルーツカクテル(桃)	シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 660 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 21.2 g	炭水化物 86.1 g		
	9日 (月)	牛乳	牛乳				
		ぬちまーす昆布ごはん	鶏肉,刻み昆布	おし麦,こめ油(大豆),精白米	玉葱,人参,青豆	ぬちまーす,花かつお	
		いかのてりやき	いか	三温糖		しょうが,にんにく,ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
		ゴーヤーの卵とじ	沖縄豆腐(大豆),糸けすり(えび・カニ),凍結全卵,豚肉,ちきあげ	こめ油(大豆)	にがうり,玉葱,人参	ぬちまーす	
		果物			グレープフルーツ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 577 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 16.5 g	炭水化物 75.2 g		
納豆の日	10日 (火)	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		キムチ肉じゃが	豚肉	こめ油(大豆),じゃがいも,しらたき,三温糖	玉葱,絹さや,人参,長ねぎ,椎茸	キムチ味(りんご・大豆・えび),しょうが,ぬちまーす,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
		はんだまとセイカカの和え物	すりごま	三温糖,短冊イカ	きゅうり,人参,大根,はんだま	胡麻ドレッシング(卵・小麦・ごま・大豆・りんご),醤油(大豆・小麦),特濃酢(小麦)	
		納豆みそ	糸けすり,赤みそ(大豆),豚肉,麦みそ(大豆),挽きわり納豆	こめ油(大豆),三温糖	ねぎ	しょうが,料理酒	
		味付のり	焼きのり				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 594 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 13.6 g	炭水化物 92.2 g		
	11日 (水)	牛乳	牛乳				
		胚芽パン		胚芽パン(小麦・乳・大豆)			
		白花豆スープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆),白花豆&白いんげん豆ペースト	こめ油(大豆),じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	コーン,セロリ,マッシュルーム,玉葱,人参	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,パセリ,白こしょう	
		鶏肉のカレー焼き	鶏肉	三温糖		カレー粉,しょうが,にんにく,醤油(大豆・小麦),白ワイン	
		パンウースー	錦糸玉子,白ごま,無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	ごま油(ごま・大豆),三温糖,春雨	きゅうり,もやし,人参	りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 684 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 81 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日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦,米			
	豚肉と冬瓜の煮物	かまぼこ,結び昆布,厚あげ(大豆),豚肉	こめ油(大豆),こんにゃく,三温糖	いんげん,人参,椎茸,冬瓜	しょうが,ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	グルクンのからあげ	グルクン	でん粉,小麦粉,調合油		ぬちまーす,白こしょう	
	ゴーヤー入り油みそ	糸げすり,赤みそ(大豆),白みそ(大豆),ツナフレーク	こめ油(大豆),三温糖	にがうり	しょうが,本みりん	
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 654 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 18 g	炭水化物 89.8 g	
13日 (金)	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		米	ゆかり粉		
	チムシンジ	赤みそ(大豆),豚しゃばー,豚肉,白みそ(大豆)	じゃがいも	人参,大根	ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),花かつお	
	野菜ちゃんぷるー	沖縄豆腐(大豆),豚肉,ツナフレーク	こめ油(大豆)	キャベツ,もやし,小松菜,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)	
	果物			シードレス(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 528 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 13.1 g	炭水化物 76.4 g	
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん もずく丼(具)	もずく 牛ひき肉,生もずく(えび・カニ),豚ひき肉	米	ごま油(ごま・大豆),こめ油(大豆),でん粉,三温糖	にんにく,ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),豆板醤,白こしょう,本みりん	
	ほうれん草の和え物		アーモンド,三温糖	キャベツ,ほうれんそう,人参	ぬちまーす,りんご酢(りんご),白こしょう	
	果物			パインアップル(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 588 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 18.9 g	炭水化物 81.9 g	
	18日 (水)	牛乳	牛乳			
和風スパゲティー		しらす干し(えび・カニ),きざみ大豆,無添加ベーコン(豚肉・大豆)	オリーブ油,スパゲッティ(小麦)	キャベツ,ぶなしめじ,マッシュルーム,玉葱,人参	にんにく,ぬちまーす,パセリ,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),白こしょう,白ワイン,薄口醤油(大豆・小麦)	
ポテトカップグラタン		ポテトカップグラタン(乳・小麦・大豆・豚肉)				
ブロッコリーとコーンのサラダ					ぬちまーす,りんご酢(りんご),薄口醤油(大豆・小麦),ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	
すりごま			三温糖	キャベツ,コーン,ブロッコリー,人参		
一食当たりの栄養価		I礼キ - 536 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 19.7 g	炭水化物 66.8 g	
愛媛県献立 19日 (木)	牛乳	牛乳				
	愛媛県風タコ飯	たこ,錦糸玉子,油揚げ(大豆)	おし麦,こめ油(大豆),精白米	人参,椎茸,青豆	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒	
	いもたき 	鶏肉,厚あげ(大豆)	こんにゃく,里芋	ごぼう,ぶなしめじ,れんこん,人参,大根,長ねぎ	ぬちまーす,花かつお,七味唐辛子(ゴマ),醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	魚の西京焼き	赤魚,白みそ(大豆)	こめ油(大豆),三温糖		薄口醤油(大豆・小麦),本みりん	
	果物			いよかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 656 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 80.9 g	
1学期終業式 20日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん 煮込みハンバーグ	煮込みハンバーグ(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆)	米	三温糖	ウスターソース(りんご・大豆),デミグラスソース(小麦・鶏肉),トマトケチャップ,醤油(大豆・小麦),本みりん	
	付け合わせ	錦糸玉子			キャベツ	
	わかめスープ	絹ごし豆腐(大豆),白ごま,わかめ	ごま油(ごま・大豆)	人参,長ねぎ	チキンフィヨン(鶏肉),ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),白こしょう	
	シークワサーソルベ					
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 662 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 20.6 g	炭水化物 91.3 g	

②(大豆・卵・小麦)