

平成29年

# 10月給食だより

10月の給食目標は…運動と栄養について考えよう！です。



## さあ、運動会です。 運動するために必要な栄養をきちんととろう



校庭から元気な掛け声が聞こえてきます。みなさん、運動会の練習は進んでいますか？

人は、安静にしたり、寝ている間でもエネルギーを使っています。そして、運動をすると特に多く消費します。消費したエネルギーを食事からきちんと摂取しないと、からだに必要な栄養素が不足し、疲れがたまったり、ケガのもとにもなります。

運動をするときには、特にバランスのとれた食事と朝ご飯・昼ご飯・晩ご飯の1日3食をしっかりと食べるようにしましょう。

1日3食!!



どうしてバランスがよいのかな？

## 基本の献立を 大★解★剖



**主食**

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

**主菜**

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

**副菜**

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

**汁物 (飲み物)**

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

### ● 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

※もすく・アーサ・しらすは、収穫の際えび・かに混入の可能性があるのでアレルギー表示対象としています。

★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。

うるま市立津堅学校調理場 TEL 978-2141 FAX 978-1005

○毎日の献立には、(株)ぬちまーすより寄贈されたぬちまーすを使用しています。

○材料その他、都合により献立を変更することがあります。

○給食費は期限以内に納めましょう。

	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
2 (月)	ごはん		精白米		
	けんちん汁	豆腐(大豆)	こんにゃく	人参 大根 ごぼう しめじ	花かつお しょうゆ(大豆・小麦) みりん 料理酒
	野菜炒め	ツナ	ごめサラダ油	もやし ビーマン キャベツ 人参	ぬちまーす こしょう しょうゆ(大豆・小麦)
	ひじきみそ	鶏肉 ひじき みそ(大豆)	ごま油 三温糖		花かつお しょうゆ(大豆・小麦) みりん 料理酒
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価	エネルギー 475 Kcal	たんぱく質 16.4 g	脂質 13.7 g	炭水化物 71.5 g
	一食当たりの栄養価	エネルギー 606 Kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 97.7 g
3 (火)	あみパン(胚芽)		あみパン		
	鶏のクリーム煮	鶏肉 白いんげん 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚)	玉ねぎ マッシュルーム 人参	ぬちまーす こしょう チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆)
	ジャーマンポテト	無塩せきベーコン(豚・大豆) チーズ(乳)	ごめサラダ油 しゅういも マーガリン(乳・大豆・豚)	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	こしょう ぬちまーす
	キャベツとリンゴのサラダ	ささみ	ごま油 マヨネーズ(卵・小麦・大豆・りんご) コールスロードレッシング(卵・大豆)	キャベツ 人参 きゅうり りんご	みつかん酢(小麦) レモン果汁
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 701 Kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 32.2 g	炭水化物 73.0 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 808 Kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 37 g	炭水化物 84.5 g	
4 (水)	麦ごはん		精白米 ペン麦		
	三色丼	たまご 豚肉 牛肉 鶏し 卵	ごめサラダ油 三温糖	からし菜 玉ねぎ にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす
	里芋のみそ汁	みそ(大豆)	里芋	人参 小松菜	花かつお
	レンコンとごぼうのサラダ	ひじき	マヨネーズ(卵・小麦・大豆・りんご) コールスロードレッシング(卵・大豆)	レンコン ごぼう 大根 あお豆 コーン 人参 きゅうり	ぬちまーす
	お月見団子		白玉粉 こしあん グラニュー糖		
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 654 Kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 22.7 g	炭水化物 85.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 821 Kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 25.9 g	炭水化物 115.6 g
5 (木)	あわご飯		精白米 あわ		
	豆腐ときのこのチゲスープ	豆腐(大豆) 鶏肉		人参 えのき しめじ	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) キムチの素(りんご) キド中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)
	魚の甘酢あんかけ	ホキ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	こしょう みりん りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆)
	豆苗のナムル		ごま ごま油 三温糖	もやし 人参 豆苗 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) みつかん酢(小麦)
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 631 Kcal	たんぱく質 28 g	脂質 13.2 g	炭水化物 100.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 790 Kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 15 g	炭水化物 130.7 g	
6 (金)	ごはん		精白米		
	もずくのすまし汁	もずく(エビ・カニ) 鶏糸 卵		竹の子 人参	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん 花かつお
	鶏肉のスタミナソースかけ	鶏肉	三温糖 アーモンド	生姜 大根 玉ねぎ ねぎ にんにく	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん
	ごまじゃこサラダ	しらすぼし	ごま 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり	みつかん酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 516 Kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 14.3 g	炭水化物 70.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 657 Kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 16.4 g	炭水化物 96.1 g	
11 (水)	ジェノベーゼパスタ	あさり イカ エビ チーズ(乳)	スパゲティ オリーブ油 アーモンドフードル	マッシュルーム 玉ねぎ バジル にんにく	ぬちまーす こしょう
	オニオンスープ	無塩せきベーコン(豚・大豆)	マーガリン(乳・大豆・豚)	玉ねぎ 人参 いんげん	鶏ガラ ぬちまーす こしょう
	ほうれん草とハムのキッシュ	塩麹ハム(鶏・豚・大豆) たまご チーズ(乳) 牛乳	マーガリン(乳・大豆・豚)	ほうれん草 人参 玉ねぎ	ぬちまーす こしょう
	ブルーベリースリガトーショコラ	たまご 生クリーム(乳)	マーガリン(乳・大豆・豚) チョコレート(乳・大豆) グラニュー糖	ブルーベリー	ココアパウダー
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 584 Kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 26.1 g	炭水化物 64.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 Kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 29.9 g	炭水化物 91.4 g	
12 (木)	栗ごはん		精白米 くり ごま		
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ(大豆) みそ(大豆)		白菜 人参 玉ねぎ	花かつお
	きのこのきんぴら	豚肉	ごめサラダ油 三温糖 ごま こんにゃく	ごぼう レンコン 人参 絹さや エリンギ しめじ まいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 唐辛子
	わかさぎの磯辺揚げ	わかさぎ 青のり たまご	小麦粉 サラダ油(大豆)		ぬちまーす
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 550 Kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 80.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 694 Kcal	たんぱく質 23 g	脂質 18.4 g	炭水化物 109.1 g	
13 (金)	大根の炊き込みご飯	油揚げ(大豆)	精白米	大根 ししいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお
	カボチャのみそ汁	豚肉 みそ		かぼちゃ 玉ねぎ ししいたけ	花かつお
	魚のから揚げ	ホキ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)		ぬちまーす
	白和え	豆腐(大豆) ひじき	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) ごま油	人参 ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 585 Kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 22 g	炭水化物 71.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 682 Kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 25 g	炭水化物 82.9 g	

	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
16 (月)	五目ごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	精白米 小麦 小麦 サラダ油	人参 ごぼう しいたけ グリンピース	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお 料理酒
	じゃがいものみそ汁	みそ(大豆)	じゃがいも	人参 小松菜	花かつお
	さんまの塩焼き	さんま			料理酒 ぬちまーす
	干草和え	たまご	小麦 サラダ油 三温糖	人参 もやし 白菜 ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆) みつかん酢(小麦)
	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 604 Kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 25.3 g	炭水化物 67.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 808 Kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 32.7 g	炭水化物 94.5 g
17 (火) 沖縄そばの日	沖縄そば	豚肉 かまぼこ	沖縄そば(小麦・大豆) 三温糖	ねぎ しょうが	豚骨 花かつお 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
	グンボーイリチー	豚肉	こんにゃく 三温糖 小麦 サラダ油	ごぼう 人参 いんげん しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす
	紅イモごま団子		紅イモごま団子(ごま) サラダ油(大豆)		
	牛乳	牛乳			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 658 Kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 22.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 749 Kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 25.1 g	炭水化物 98.0 g
18 (水)	カレーピラフ	鶏肉 あさり	精白米 小麦 小麦 サラダ油	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく	カレー粉 うっちゃん粉 白ワイン チキンブイヨン(鶏肉) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
	ほうれん草のポタージュ	鶏肉 牛乳		ほうれん草 玉ねぎ	ホワイトルウ ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
	オープンオムレツ	たまご チーズ(乳)		セロリー 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン トマト	こしょう ぬちまーす チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆)
	バナナ			バナナ	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 578 Kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 18.6 g	炭水化物 77.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 666 Kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 20.5 g	炭水化物 90.9 g
19 (木)	あわご飯		精白米 あわ		
	チムグーシンジ	豚肉 豚レバー みそ	じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく ねぎ	豚骨 ぬちまーす 料理酒 花かつお
	ヌンクグー	豚肉 油揚げ(大豆) ちきあぎ	小麦 サラダ油 こんにゃく	大根 人参 バクチョイ	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお
	ぜんざい	金時豆	白玉粉 粉黒糖 三温糖		ぬちまーす
	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 710 Kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 16.1 g	炭水化物 113.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 898 Kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 20.5 g	炭水化物 143.1 g
20 (金)	麦ごはん		精白米 小麦		
	なめこのみそ汁	豆腐(大豆) みそ(大豆)		なめこ 長ネギ	花かつお
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 小麦 サラダ油 三温糖	人参 バクチョイ 玉ねぎ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん
	大豆とカエリのゴマがらめ	大豆 カエリ	でん粉 サラダ油(大豆) アーモンド ごま 水 あめ		
	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 657 Kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 90.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 827 Kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 26.3 g	炭水化物 120.9 g
23 (月)	あんかけチャーハン	たまご	精白米 小麦 サラダ油		ぬちまーす こしょう
		豚肉 イカ エビ	ごま油 でん粉	人参 竹の子 玉ねぎ 白菜 バクチョイ しいたけ	牛ド中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)
	海藻サラダ	雑ささみ 海藻ミックス	三温糖 オリーブ油	人参 もやし きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 三温糖
	しゅうまい	野菜しゅうまい(卵・小麦・大豆・豚肉)			
	梨			梨	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 592 Kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 21.2 g	炭水化物 75.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 761 Kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24 g	炭水化物 106.4 g
24 (火)	麦ごはん		精白米 小麦		
	具たぐさんみそ汁	鶏肉 みそ(大豆) わかめ	じゃがいも	大根 くわい 人参	花かつお
	ごぼうに炒め煮	豚肉 昆布	小麦 サラダ油 こんにゃく	ごぼう 人参 インゲン	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん
	くるみ和え		くるみ 三温糖	小松菜 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 557 Kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 85.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 703 Kcal	たんぱく質 23 g	脂質 17 g	炭水化物 114.5 g

	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
25 (水)	スパゲティーナボリタン	無塩せきウィンナー(豚)	スパゲティー(小麦) こめサラダ油	人参 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン マッシュルーム しめじ	トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース(りんご・大豆) ぬちまーす こ しょう
	コーンスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳		コーン 玉ねぎ パセリ	こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉)
	子持ちししゃもフリッター	子持ちししゃもフリッター(小麦)	サラダ油(大豆)		
	みかんゼリー	かんてん	グラニュー糖	みかん缶	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 530 Kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 69.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 680 Kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 23.3 g	炭水化物 86.2 g	
26 (木) カシマ ヤー メニ ュー	五穀米ごはん		精白米 五穀米		
	なかみ汁	豚なかみ 豚肉	こんにゃく	ねぎ しょうが しいたけ	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 豚骨
	ミヌダル	豚肉	黒ゴマ 三温糖		しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす
	五色和え	錦糸卵(卵・小麦・大豆) ちく わ	ごま油 三温糖	きゅうり もやし 人参 ほろれん草	しょうゆ(小麦・大豆) みつかん酢(小麦)
	サーターアングダー	たまご	グラニュー糖 小麦粉		ベーキングパウダー
	牛乳				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 646 Kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 86.0 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 768 Kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 23.5 g	炭水化物 101.3 g	
27 (金)	もずく雑炊	もずく(えび・かに) たまご ツナ	精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 料理酒 花かつ お
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ マヨネーズ(卵) マヨネー ム(乳) スキムミルク あお のり			
	温野菜サラダ		胡麻ドレッシング(卵・小麦・ご ま・大豆・りんご) じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー 人参	ぬちまーす こしょう
	りんご			りんご	
	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 546 Kcal	たんぱく質 22 g	脂質 19.4 g	炭水化物 70.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 679 Kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 19.9 g	炭水化物 99.8 g	
30 (月)	青菜ごはん	ちりめんじゃこ	精白米 ごま	高菜漬け(大豆)	ぬちまーす
	豆腐のみそ汁	豆腐(大豆) みそ(大豆) わか め		人参 長ネギ	花かつお
	レバーの元氣揚げ	鶏レバー	でん粉 サラダ油(大豆) 水あめ ゴマ 三温糖	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)
	白菜和え(うめ)	ツナ		白菜 きゅうり キャベツ	山海ぶし ぬちまーす
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 558 Kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.6 g	炭水化物 80.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 707 Kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 17.4 g	炭水化物 109.1 g	
31 (火)	ココアトースト	脱脂粉乳	食パン(小麦・乳・大豆) 粉黒糖 三温糖 アーモンドパウ ダー		ココアパウダー
	パンフキンスープ	鶏肉 牛乳	こめサラダ油	玉ねぎ かぼちゃ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ホワイトルーフ(小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉)
	ブロッコリーソテー	紅麩ハム(鶏・豚・大豆)	こめサラダ油	ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)
	ぶどう			ぶどう	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 548 Kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 77.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 627 Kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.2 g	炭水化物 88.8 g	



## シシャモはアイヌ語?

シシャモはアイヌ語の「スハム」 「ジュシモハム」(節菜魚)が転じたものといわれています。姿が柳の葉に似ていることからきたそうです。



シシャモは10月~11月の産卵前に漁獲されます。北海道の太平洋でとれますが、現在日本に出回っているものほとんどは、ノルウェー、アイスランドからの輸入品です。



## シシャモの栄養

カルシウム、鉄、ビタミンをたくさん含んでいます。内臓に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、ぜひ頭から丸ごと食べてください。

また、「若返りのビタミン」といわれるビタミンEは魚類中「アユ」について多く、がんや心臓病の予防にも優れた効果を発揮するといわれています。

