

平成29年

9月給食だより

9月の給食目標は…好き嫌いなく食べよう！です。

2学期が始まりました！

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き。朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

生活リズムをととのえるために

おきたら
朝日を
浴びる



朝・昼・夕
の規則
正しい食事



日中は
明るい所で
体を動かす



夜は早めに
ふとんに入り、
しっかり眠る



好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ！

野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

おすすめの料理



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります！また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK！

食わずぎらいを していませんか？



「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなのですか？ はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか？ 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいたいです。

おすすめの料理



魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて！

きらいなものを好きになる方法

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

● 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
9/1 (金) 2学期 スタート	冷やし中華	紅麴ハム(鶏・豚・大豆) 錦糸卵(卵・小麦・大豆)	中華めん(小麦・大豆) サラダ油(大豆) ごま油 三温糖	もやし きゅうり 人参 シークワーサー果汁	花かつお しょうゆ(大豆・小麦) みつかん酢(小麦・大豆)
	五目スープ	絹ごし豆腐(大豆) たまご	でん粉 ごま油	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 テンゲン菜	ぬちまーす こしょう しょうゆ(大豆・小麦) 花かつお 鰹がら
	揚げぎょうざ	ぎょうざ (豚肉・大豆・鶏肉・ごま・小麦・大豆・乳)	サラダ油(大豆)		
	ハインゼリー 牛乳	かんてん 牛乳	グラニュー糖	ハイン缶	
	一食当たりの栄養価 一食当たりの栄養価	エネルギー 609 Kcal エネルギー 674 Kcal	たんぱく質 22.4 g たんぱく質 24.5 g	脂質 20.8 g 脂質 22.6 g	炭水化物 83.1 g 炭水化物 93.2 g
4 (月)	ゆかりじゃこご飯	ちりめん(えび・かに) わかめ	精白米 ごま		ゆかり粉
	クーリジン	たまご 豚肉 カスターかまぼこ(たまご)	こんにゃく	冬瓜 人参	ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦)
	もすくのかき揚げ	もすく(えび・かに) たまご エビ	小麦粉 サラダ油(大豆)	ごぼう 人参 玉ねぎ 枝豆	ぬちまーす
	ちくわと野菜の和え物 牛乳	ちくわ 牛乳	三温糖 ごま油(ごま)	人参 もやし 白菜 ほうれん草	しょうゆ(大豆・小麦) みつかん酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 646 Kcal エネルギー 520 Kcal	たんぱく質 20.2 g たんぱく質 22.2 g	脂質 18.1 g 脂質 20 g	炭水化物 100.6 g 炭水化物 62.8 g
6 (木)	野菜ぞうすい	豚肉 みそ(大豆)	精白米 こめサラダ油	ほうれん草 人参 小松菜 ねぎ	花かつお 豚骨 ぬちまーす
	ハワイヤチャンプルー	厚揚げ(大豆) ツナ	こめサラダ油	ハワイヤ 人参 ニラ	しょうゆ(大豆・小麦) こしょう ぬちまーす
	じゃがいもの煮っころがし		じゃがいも 三温糖		しょうゆ(大豆・小麦) みりん 料理酒
	オレンジ 牛乳	牛乳		オレンジ	
	一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 435 Kcal エネルギー 500 Kcal	たんぱく質 17.2 g たんぱく質 19.6 g	脂質 15.2 g 脂質 16.8 g	炭水化物 57.4 g 炭水化物 67.6 g
7 (木)	コーントースト	ツナ チーズ(乳)	食パン(小麦・乳・大豆) マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	コーン 玉ねぎ	
	レンズ豆のスープ	レンズ豆 無塩せきベーコン(豚・大豆)	こめサラダ油	人参 パセリ 玉ねぎ セロリー しめじ	ホワイトルー(小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉) カレー粉 チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう
	アスパラのアーモンド和え		アーモンド 三温糖 オリーブ油	アスパラ 人参 大根	
	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト(乳) 牛乳			
	一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 674 Kcal エネルギー 779 Kcal	たんぱく質 23.8 g たんぱく質 27.1 g	脂質 33.5 g 脂質 38.4 g	炭水化物 69.3 g 炭水化物 81.3 g
8 (金)	麦ごはん		精白米 小麦		
	ガバオ	鶏肉 鶏レバー 大豆	三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんにく 生姜 バジル	しょうゆ(大豆・小麦) ウスターソース 唐辛子 ナンプラー
	野菜のスープ			小松菜 玉ねぎ 人参 いんげん セロリー	鶏ガラ チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆) ぬちまーす
	揚げバナナ 牛乳	たまご 牛乳 牛乳	小麦粉 三温糖 サラダ油(大豆)	バナナ	ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 565 Kcal エネルギー 676 Kcal	たんぱく質 20.9 g たんぱく質 21.5 g	脂質 15 g 脂質 15 g	炭水化物 86.6 g 炭水化物 113.8 g
11 (月)	ひじきご飯	ひじき 豚肉	こめサラダ油	人参 ごぼう しいたけ グリンピース	料理酒 ぬちまーす 花かつお
	沢煮椀	豚肉		人参 たけのこ 絹さや 大根 しいたけ ねぎ	花かつお ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦)
	サバのねぎ味噌かけ	さば みそ(大豆)	三温糖 くるみ	長ネギ	しょうゆ(大豆・小麦) みりん
	ほうれん草のさっぱり和え 牛乳	無塩せきベーコン(豚・大豆) 牛乳	三温糖 ごま こめサラダ油	ほうれん草 もやし コーン	りんご酢 しょうゆ(大豆・小麦)
	一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 693 Kcal エネルギー 828 Kcal	たんぱく質 27.3 g たんぱく質 34 g	脂質 28.5 g 脂質 34.1 g	炭水化物 81.8 g 炭水化物 96.3 g
12 (火)	麦ごはん		精白米 小麦		
	ジュリアンヌスープ	無塩せきベーコン(豚・大豆)		キャベツ 玉ねぎ セロリー 人参	チキンコンソメ ぬちまーす こしょう
	アジフライ	アジフライ(小麦・大豆・豚肉)	サラダ油(大豆)		
	じゃがいものソテー 牛乳	牛乳	じゃがいも こめサラダ油	エリンギ インゲン えのき 赤ピーマン コーン	
	一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 638 Kcal エネルギー 764 Kcal	たんぱく質 22.1 g たんぱく質 24.7 g	脂質 22.9 g 脂質 23.7 g	炭水化物 85.9 g 炭水化物 113.0 g
13 (水)	あわご飯		精白米 あわ		
	にらと卵のスープ	たまご	でん粉	人参 玉ねぎ ニラ	こしょう しょうゆ(大豆・小麦) 鶏ガラ
	マーボーナス	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	こめサラダ油 ごま油 でん粉 三温糖	玉ねぎ 人参 竹の子 ニら にんにく 生姜	しょうゆ(大豆・小麦) みりん 料理酒 豆板醤(小麦・大豆)
	パンウースー 牛乳	紅麴ハム(鶏・豚・大豆) 錦糸卵(卵・小麦・乳) 牛乳	はるさめ ごま油 三温糖	人参 もやし きゅうり	りんご酢 しょうゆ(大豆・小麦)
	一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 572 Kcal エネルギー 720 Kcal	たんぱく質 21.3 g たんぱく質 25.2 g	脂質 15.2 g 脂質 16.7 g	炭水化物 87.5 g 炭水化物 117.2 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
14 (木)	キムチうどん	豚肉 牛乳 みそ(大豆)	うどん(小麦)	人参 長ネギ 玉ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお キムチの素 チキンブイヨン(鶏肉)
	野菜天ぷら	魚肉ソーセージ	小麦粉 サラダ油(大豆)	キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ	ぬちまーす
	小松菜のピーナッツ和え	みそ(大豆)	アーモンドプードル 白ごま ピーナッツバター(ピーナッツ・大豆) 三温糖	小松菜 もやし	みつかん酢(小麦) しょうゆ(大豆・小麦)
	果物(予定)			くだもの	
	牛乳				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 643 Kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 28.4 g	炭水化物 75.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 736 Kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 32.5 g	炭水化物 86.7 g	
15 (金)	深川めし	ちきあぎ あさり	精白米 こめサラダ油	人参 ごぼう ねぎ しいたけ	料理酒 ぬちまーす 花かつお みりん しょうゆ (大豆・小麦)
	里芋のみそ汁	みそ(大豆)	さといも	人参 大根 小松菜	花かつお
	厚揚げと野菜の炒め物	無塩せきベーコン(豚・大豆) 厚揚げ(大豆)	ごま油	白菜 人参 テンゲン菜 玉ねぎ 竹の子 にんにく 生姜	ウスターソース(りんご・大豆) しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす みりん
	納豆和え	納豆(大豆)	三温糖 こめサラダ油	もやし ほうれん草 人参	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 544 Kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 68.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 619 Kcal	たんぱく質 30 g	脂質 20.4 g	炭水化物 78.9 g	
19 (火)	あわご飯		精白米 あわ		
	かき玉汁	たまご みそ		ニラ 玉ねぎ 木くらげ	花かつお
	ゴーヤーチャンプルー	たまご 豚肉 豆腐(大豆)	こめサラダ油	ゴーヤー 人参 もやし ニラ	しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす
	五色和え	錦糸卵(卵・小麦・大豆) ちくわ	三温糖 ごま油	人参 もやし きゅうり	しょうゆ(大豆・小麦) 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 514 Kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 15 g	炭水化物 74.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 655 Kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 103.1 g	
20 (水)	麦ごはん		精白米 小麦		
	スタミナ丼	豚肉 錦糸卵(卵・小麦・大豆)	こめサラダ油 ごま 三温糖	にんにくの芽 もやし 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 長ネギ	チキンブイヨン(鶏肉) しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす みりん 料理酒
	アーサのゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) みそ(大豆) アーサ(えび・かに)			花かつお しょうゆ(大豆・小麦)
	きのこのさっぱり和え	無塩せきベーコン(豚・大豆)	三温糖 こめサラダ油 ごま	しめじ えのき エリンギ 人参 しいたけ ほうれん草	しょうゆ(大豆・小麦) りんご酢
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 748 Kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 115.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 976 Kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 26.2 g	炭水化物 152.9 g	
21 (木)	枝豆わかめご飯	わかめ	精白米 ごま	枝豆	ぬちまーす
	貝たくさんみそ汁	鶏肉 みそ(大豆)	じゃがいも	大根 人参 ごぼう	花かつお
	野菜炒め	ツナ	こめサラダ油	もやし キャベツ ビーマン 人参	しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう
	くだもの(予定)			くだもの	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 470 Kcal	たんぱく質 16.6 g	脂質 13.3 g	炭水化物 71.0 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 599 Kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 14.8 g	炭水化物 96.8 g	
22 (金)	あみパン		あみパン(小麦・大豆・乳)		
	マンハッタンクラムチャウダー	無塩せきベーコン(豚・大豆) あさり	オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 トマトホール缶	鶏ガラ ぬちまーす チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆)
	魚のハーブ焼き	ホキ	オリーブ油	パセリ パセリ	こしょう ぬちまーす
	ミックスビーンズのサラダ	ミックスビーンズ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) コールスロー(卵・大豆)	キャベツ きゅうり 人参 コーン	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 564 Kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.8 g	炭水化物 67.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 657 Kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 23.8 g	炭水化物 76.4 g	
25 (月)	中華ピラフ	イカ エビ 紅麹ハム(鶏・豚・大豆)	精白米 小麦 ごめサラダ油 ごま油	マッシュルーム 竹の子 コーン 人参 しいたけ 木くらげ あお豆 にんにく	しょうゆ(大豆・小麦) 花かつお 料理酒 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉)
	サンラータン	たまご ひき肉	こめサラダ油 でん粉	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	料理酒 ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦) こ しょう みつかん酢(小麦) 豆板醤 鶏ガラ
	鶏肉とピーマンの炒め物	鶏肉	三温糖 こめサラダ油	にんにくの芽 ビーマン 赤ピーマン 竹の子 くれい 木くらげ	ウスターソース(りんご・大豆) しょうゆ(大豆・小 麦) みりん 料理酒 唐辛子
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	牛乳	牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 598 Kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 27.6 g	炭水化物 59.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 692 Kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 31.8 g	炭水化物 69.7 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	
		エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g
26 (火)	うっちゃんライス			精白米 マーガリン(乳・大豆・豚肉)				うっちゃん粉 ぬちまーす	
	夏野菜カレー	豚肉 鶏レバー		こめサラダ油		玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ トマト 赤ピーマン アスパラ		カレールー 鶏ガラ トマトケチャップ ウスターソース(りんご・大豆)	
	カミカミ和え	ひじき ツナ		三温糖		大根 小松菜 人参 ごぼう シークワーサー果汁		しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	牛乳	牛乳							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	547 Kcal	たんぱく質	20.1 g	脂質	17.7 g	炭水化物	76.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	694 Kcal	たんぱく質	23.8 g	脂質	20 g	炭水化物	104.7 g	
27 (水) ト カ チ メ ニ ユ ー	黒米ごはん			精白米 黒米					
	イナムドッチ	豚肉 カステラかまぼこ(たまご) みそ(大豆)		ビーナッツバター(ビーナッツ・大豆) こんにゃく		しいたけ ねぎ		ぬちまーす 花かつお 豚骨	
	イカ天ぷら	イカ たまご		小麦粉 サラダ油(大豆)				ぬちまーす 料理酒	
	クーフィリチ	豚肉 細切昆布		こめサラダ油 三温糖		干切大根		しょうゆ(大豆・小麦) 花かつお 料理酒	
	黒糖アカラサー	牛乳		強力粉 グラニュー糖 粉黒糖		レーズン		重曹 パーキングパウダー	
	牛乳	牛乳							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	743 Kcal	たんぱく質	33.5 g	脂質	19 g	炭水化物	109.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	912 Kcal	たんぱく質	36.4 g	脂質	20.7 g	炭水化物	145.0 g	
28 (木)	ごはん			精白米					
	冬瓜のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ(大豆)		こめサラダ油		冬瓜 人参 玉ねぎ 小松菜 生姜		みりん しょうゆ(大豆・小麦) 花かつお ぬちまーす	
	鮭の塩焼き	鮭						料理酒 ぬちまーす	
	キャベツのコマ和え			三温糖 ごま		人参 キャベツ		しょうゆ(大豆・小麦) 花かつお	
	牛乳	牛乳							
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	514 Kcal	たんぱく質	25.3 g	脂質	15.6 g	炭水化物	68.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	30 g	脂質	17.5 g	炭水化物	93.1 g	
29 (金)	焼きそば	豚肉		中華麺(小麦・大豆) 小麦粉 サラダ油		人参 もやし 玉ねぎ キャベツ ビーマン きくらげ にんにく 生姜		ぬちまーす こしょう ウスターソース(りんご・大豆) 中濃ソース(小麦・大豆・もも・りんご)	
	わかめスープ	わかめ 鶏肉				人参		ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦)	
	五目卵焼き	たまご 絹ごし豆腐(大豆) ツナ		こめサラダ油		人参 しいたけ 小松菜		しょうゆ(大豆・小麦)	
	杏仁豆腐	牛乳 かんてん		三温糖				アーモンドエッセンス	
	牛乳	牛乳							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	503 Kcal	たんぱく質	26.1 g	脂質	18.5 g	炭水化物	58.0 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	598 Kcal	たんぱく質	30.5 g	脂質	20.9 g	炭水化物	72.0 g	

もっと野菜を!!

皆さんは、1日に「野菜」をどのくらい食べているでしょうか？
給食時間に各学級を見ると、「野菜嫌いで食べられない」という人が、数人はいます。
でも「野菜」は、私たちににとって、毎日を元気に過ごすためになくてはならない大切な食べ物です。
1日に必要な野菜の分量は約350gですが、その内100gは緑黄色野菜をしっかりと食べてほしいです。

★「野菜」は健康の主演

- 野菜を食べると、抗酸化作用で病気予防・老化予防・夏バテ解消、ほかにもいいことがたくさんあります。
- 野菜に含まれている「食物繊維」は、腸の運動を盛んにし、腸の中をきれいにする働きがあり、体の中で害になるものを吸収し、体の外に出したりしてくれます。



「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

<p>1日の必要量は、三餐に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。</p>	<p>生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさがかさなくなり、たっぷり食べられます。</p>	<p>緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など)は油で調理(揚げ物、油炒めなど)すると、ビタミンAの吸収が良くなります。</p>	<p>煮汁の中に栄養がとけているので、スープ(具たくさん汁・ポトフなど)にして飲むといいでしょう。</p>
<p>野菜を三餐に平均的に分けてとろう</p>	<p>煮るとたっぷり食べられる!</p>	<p>ビタミンAの吸収が良い</p>	<p>栄養がとけている</p>