



# 9月食育だより



うるま市津堅学校給食調理場

TEL: (098)978-2141

FAX: (098)978-1005



## 旬の食べ物を味わいましょう

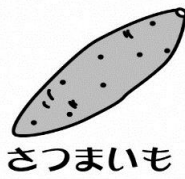
野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることに繋がります。



## 秋が旬の食べ物



新米



さつまいも



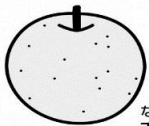
栗



里いも



柿



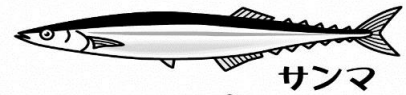
梨



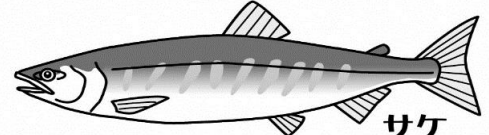
きのこ (まつたけ)



ぶどう



サンマ



サケ

### 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ので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(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
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	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	121.4 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
3 (月)		牛乳	牛乳				
		冷やし中華	たまご,無添加ハム(鶏・豚・大豆)	ごま油,三温糖,中華めん(小麦)	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ(小麦・大豆),酢(小麦),キド中華(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚),シークワーサー果汁	
		五目スープ	豆腐(大豆)	でん粉	たまねぎ,はくさい,にんじん,長ねぎ,チンゲン菜	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,花かつお,鶏ガラ	
		手作り春巻き	もずく(エビ・カニ),豚肉	ぎょうざの皮(小麦),こめ油,でん粉,三温糖,大豆油(大豆)	しいたけ,もやし,竹の子	ウスターソース(りんご・大豆),しょうゆ(小麦・大豆),料理酒	
		パインゼリー	寒天	三温糖	パイン缶		
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 808 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 15.9 g	炭水化物 127.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 622 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.4 g	炭水化物 87.8 g	
4 (火)		牛乳	牛乳				
		ゆかりじゃご飯	しらす(えび・かに),わかめ	こめ,ごま		ゆかり粉	
		クーリジシ	かまぼこ(大豆),たまご,豚骨,豚肉		こんにゃく,しいたけ,とうがん	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,花かつお	
		もずくのかき揚げ	たまご,もずく(エビ・カニ),えび	大豆油(大豆),小麦粉	あお豆,ごぼう,たまねぎ,にんじん	ぬちまーす	
		ちくわの和え物	ちくわ(大豆)	ごま油,三温糖	はくさい,ほうれん草,もやし,にんじん	しょうゆ(小麦・大豆),酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 632 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 20 g	炭水化物 79.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 797 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 22.3 g	炭水化物 109.1 g	
5 (水)		牛乳	牛乳				
		コーントースト	ツナ,チーズ(乳)	コッペパン(小麦・乳・大豆),マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	コーン,たまねぎ,赤パプリカ		
		レンズ豆のスープ	無添加ベーコン(豚・鶏),レンズ豆		しめじ,セロリー,たまねぎ,パセリ,にんじん	カレー粉,こしょう,チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,ホワイトルー(小麦・乳・大豆・鶏・牛)	
		アスパラとアーモンドのサラダ	アーモンド	ごま油,三温糖	アスパラ,だいこん,にんじん	しょうゆ(小麦・大豆),酢(小麦),シークワーサー果汁	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 862 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 31 g	炭水化物 111.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 768 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 32.4 g	炭水化物 89.3 g	
6 (木)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		冬瓜のそぼろ煮	厚揚げ(大豆),豚肉	こめ油	しょうが,たまねぎ,とうがん,小松菜,にんじん	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒	
		魚のぬちまーす焼き	さば			ぬちまーす	
		キャベツのゴマ和え			キャベツ,にんじん,いんげん	胡麻ドレッシング(卵・小麦・ごま・大豆・りんご)	
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 626 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 23 g	炭水化物 75.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 821 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 28.1 g	炭水化物 103.7 g	
7 (金)		牛乳	牛乳				
		フーチバージュシー	かまぼこ(大豆),昆布,豚肉	こめ,こめ油	ごぼう,しいたけ,よもぎ,にんじん	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,みりん,料理酒,花かつお	
		うむくじアングイー		でん粉,大豆油(大豆),タピオカ粉,紅イモペースト			
		ゴーヤーウブサー	厚揚げ(大豆),豚肉,麦みそ(大豆)	こめ油	ゴーヤー	みりん,花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 657 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 24.1 g	炭水化物 89.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 836 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 27.4 g	炭水化物 122.7 g	
		牛乳	牛乳				
10 (月)		ひじきご飯	ひじき,豚肉	こめ,こめ油,むぎ	グリーンピース,ごぼう,しいたけ,にんじん	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,料理酒,花かつお	
		沢煮椀	豚肉		ねぎ,ごぼう,しいたけ,にんじん,絹さや,竹の子	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ(小麦・大豆)	
		さばのねぎ味噌かけ	さば,白みそ(大豆)	三温糖	ねぎ	みりん	
		ほうれん草のさっぱり和え		こめ油,三温糖,ごま	コーン,ほうれん草,もやし	しょうゆ(小麦・大豆),りんご酢	
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 668 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 24.3 g	炭水化物 80.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 874 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 29.9 g	炭水化物 110 g	
		牛乳	牛乳				

	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
<b>11</b> <b>(火)</b>		牛乳	牛乳				
		セルフオムライス	たまご,鶏肉	こめ,こめ油,バター(乳)	グリーンピース,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	ケチャップ,こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆),ぬちまーす,料理酒	
		あさりと野菜のスープ	あさり	じゃがいも	いんげん,セロリー,たまねぎ,にんじん	こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
		ビーンズサラダ	白いんげん豆,アーモンド,チーズ(乳)		あお豆,キャベツ,きゅうり	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)	Iエネルギー - 632 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 87.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 802 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 21.9 g	炭水化物 117.9 g	
<b>12</b> <b>(水)</b>		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		いかすみ汁	いか	こめ油	だいこん,ウンチェーバー	花かつお,料理酒	
		モーウイのウブサー	昆布,豚肉	こめ油,三温糖	いんげん,しいたけ,とうがん,にんじん,モーウイ,にんにく	しょうゆ(小麦・大豆),みりん,料理酒,花かつお	
		もずくの酢の物	もずく(エビ・カニ)	三温糖	きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆),酢(小麦),花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 555 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 11.2 g	炭水化物 76.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 707 kcal	たんぱく質 43 g	脂質 11.9 g	炭水化物 105.3 g	
<b>13</b> <b>(木)</b>		牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		ふわふわスープ	たまご,鶏肉	こめ油,じゃがいも,パン粉(小麦・大豆)	たまねぎ,パセリ,にんじん,マッシュルーム	こしょう,しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ,料理酒	
		チリコンカン	豚肉,豚レバー,ニューソイミ(大豆),大豆,10種ミックス(小麦・大豆)	こめ油,三温糖	たまねぎ,にんにく,ピーマン,にんじん	ウスターソース(りんご・大豆),ケチャップ,こしょう,トマトピューレー,ぬちまーす,料理酒,チリパウダー,クミンパウダー	
		ウインナー	ウインナー(豚・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 790 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 24.3 g	炭水化物 102.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 676 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 24.4 g	炭水化物 78.4 g	
ト ー カ チ お 祝 い 献 立	<b>14</b> <b>(金)</b>	牛乳	牛乳				
		黒米ごはん		こめ,黒米			
		中身汁	豚骨,豚肉,中身	こめ油	しいたけ,ねぎ,ごんにゃく,しょうが	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,花かつお,料理酒	
		ミミガーの酢みそ和え	ミミガー,甘口白みそ(大豆)		きゅうり,にんじん	ぬちまーす,酢(小麦)	
		田芋のから揚げ		大豆油(大豆),田芋,三温糖		しょうゆ(小麦・大豆),みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 573 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 77.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 724 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 20.8 g	炭水化物 106.5 g	
<b>18</b> <b>(火)</b>		牛乳	牛乳				
		スパゲティーミートソース	牛肉,豚肉,豚レバー,大豆	こめ油,スパゲティ(小麦)	セロリー,たまねぎ,トマト缶,にんにく,ピーマン,にんじん,マッシュルーム	ウスターソース(りんご・大豆),ケチャップ,こしょう,トマトピューレー,ぬちまーす,白ワイン	
		青のりポテト	青のり	じゃがいも		ぬちまーす	
		ごぼうサラダ		三温糖,ごま	きゅうり,ごぼう,たまねぎ,にんじん	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)	Iエネルギー - 444 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 15.4 g	炭水化物 57.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 525 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 17 g	炭水化物 70.2 g	
<b>19</b> <b>(水)</b>		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		具たくさんみそ汁	赤みそ(大豆),麦みそ(大豆),油揚げ(大豆)	いも	キャベツ,しいたけ,だいこん,にんじん,長ねぎ	花かつお	
		豚カツ	たまご,豚肉	大豆油(大豆),パン粉(小麦・大豆),小麦粉		こしょう,ぬちまーす	
		きのこのおひたし			えのき,エリンギ,しめじ,にんじん,ほうれん草,まいたけ	しょうゆ(小麦・大豆),みりん,花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 777 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 31 g	炭水化物 95.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 1026 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 40 g	炭水化物 129.4 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
20 (木)		牛乳	牛乳				
		あわご飯		こめ,あわ			
		サンラータン	たまご,鶏肉	こめ油,でん粉	しいたけ,たまねぎ,ねぎ,にんじん	こしょう,しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ,酢(小麦),料理酒,ラー油	
		ピーマンの炒め物	鶏肉	こめ油	さくちり,にんにくの芽,ピーマン,赤ピーマン,竹の子	ウスターソース(りんご・大豆),みりん,料理酒	
		中華あえ		はるさめ,三温糖,ごま油	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆),りんご酢	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 556 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 13.4 g	炭水化物 81.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 732 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 113.1 g	
21 (金)		牛乳	牛乳				
		もずく雑炊	たまご,もずく(エビ・カニ)	こめ	たまねぎ,ねぎ,にんじん	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,梅びしお,花かつお	
		いわしのごま衣揚げ	いわし	でん粉,パン粉(小麦・大豆),ごま		ぬちまーす	
		もち入りきんとん	牛乳,白花豆ペースト	三温糖,白玉団子(大豆),バター(乳),紅イモペースト			
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 583 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 15.8 g	炭水化物 78.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 753 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18 g	炭水化物 108.7 g	
十五夜献立 25 (火)		牛乳	牛乳				
		あわご飯		こめ,あわ			
		ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,花かつお	
		スルルの天ぷら	きびなご,たまご	大豆油(大豆),小麦粉		ぬちまーす	
		マクムイリチー	豚肉,ちきあげ(大豆)	こめ油	しいたけ,だいこん,にら,にんにく,まこも,にんじん	しょうゆ(小麦・大豆),料理酒	
		ふちゃぎ	小豆	もち粉			
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 714 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 19 g	炭水化物 102.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 896 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 135.7 g	
26 (水)		牛乳	牛乳				
		秋の香りおこわ	鶏肉,油揚げ	こめ,こめ油	しめじ,ねぎ,にんじん,れんこん,くり	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,料理酒,花かつお,ポークパイオン(豚・鶏)	
		きのこのすまし汁			えのき,しめじ,とうがん,小松菜,長ねぎ	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ(小麦・大豆)	
		鶏手羽元のピリ辛焼き	手羽元	三温糖	にんにく,しょうが	しょうゆ(小麦・大豆),豆板醤,料理酒	
		海藻和え	海藻ミックス,ちりめん	こめ油,三温糖	あお豆,キャベツ,にんじん,千切り大根	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,酢(小麦),シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 568 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 74.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 753 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 104.4 g	
27 (木)		牛乳	牛乳				
		うちちんライス		こめ,バター(乳)		ぬちまーす,ウコン粉	
		ポークカレー	豚レバー,ポーク(豚)	じゃがいも	たまねぎ,ピーマン,にんじん	ウスターソース(りんご・大豆),カレー粉,チャツネ(りんご),鶏ガラ,カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛)	
		ココロサラダ	ミックスビーンズ,チーズ(乳)		あお豆,きゅうり,コーン	フレンチクリーミー	
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 652 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 23.4 g	炭水化物 88.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 825 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 26.7 g	炭水化物 119.8 g		
28 (金)		牛乳	牛乳				
		あわご飯		こめ,あわ			
		豚汁	赤みそ(大豆),白みそ(大豆),豆腐(大豆),豚肉	じゃがいも	ごぼう,こんにゃく,にんじん,長ねぎ	花かつお	
		ひじきと大豆の煮物	ひじき,大豆,油揚げ	ごま油,三温糖	にんじん	しょうゆ(小麦・大豆),みりん,花かつお	
		だし巻き卵	たまご			ぬちまーす,花かつお	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 721 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 28.1 g	炭水化物 82.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 906 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 32.4 g	炭水化物 111.9 g		