



8月給食だより



これまでとは違い、短い夏休みでしたが、みなさんはどう過ごしましたか？
まだまだ暑い夏が続きます。こまめな水分補給、栄養バランスのとれた食事、
早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、夏バテに負けない強い体を作りましょう！

給食でも、みなさんの健康をサポートできるように安全・安心・おいしい
給食作りをがんばりますので、残さず食べてくれると嬉しいな～(^^)♪



熱中症に気を
つけよう！

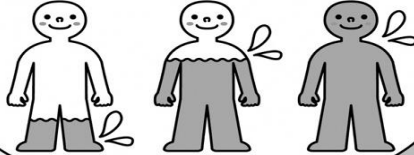
水分のとり方 ③ 択 クイズ

Q1



水分は人間にとって、
とても大事です。みんなのからだ
は、何パーセントが水分でできている？

- ① 約20% ② 約60% ③ 約100%



Q2

水分のとり方で正しい
文章はどれ？

- ① のどがかわいたとき
にだけとる。
② 1日1回、
食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに
少しずつとる。



Q3

汗をかいていないときは、何を飲めばよい？

- ① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料



Q4

汗をたくさんかいたときに
飲むとよいものは？

- ① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料



Q5

運動するときの正しい
水分のとり方は？

- ① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後
がぶ飲みする。
③ 運動した
1時間後にとる。



こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいぐらいの量をとる)
Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまったため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいぐらいの量をとる。かぶ飲みはしないようにする)



..... 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28品目を表示しています。
食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)に「アーモンド」が追加になりました。
5月の献立表より順次対応させていただきます。

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・アーモンド

※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび、かへの混入の可能性があるのでアレルギーを表示しています。

- ★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。
- ★給食では「(株)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	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
2学期始業式 11日 (火)	牛乳		牛乳			
	夏野菜のカレー	米 無圧パン麦 じゃがいも 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン へちま 冬瓜	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	とうもろこし			とうもろこし		
	フルーツポンチ	カラフルボール(大豆)		ナタデココ パイン缶 みかん缶 もも缶(黄桃)	シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 866 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18.3 g	炭水化物 147.9 g	
12日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん にんにく しいたけ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん 料理酒(小麦)	
	マーミナーチャンプルー	米油	ツナ 沖縄豆腐(大豆) 豚肉	にら にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	ひじきの佃煮	三温糖 水あめ 白ごま 米油	ひじき 糸けすり		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ゆかり粉 特濃酢(小麦) みりん	
	くだもの			巨峰(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 763 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 17 g	炭水化物 112.8 g		
13日 (木)	牛乳		牛乳			
	鶏ごぼうごはん	米 白ごま 米油	鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう しょうが にんじん 青豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん 料理酒(小麦) チキンブイヨン(鶏)	
	冬瓜ともずくの汁		もずく(えび・かに) 豚肉	しょうが にんじん 椎茸 長ねぎ 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)	
	おから茶巾		おから茶巾(卵・小麦・ 大豆・やまいも)			
	ミニトマト			ミニトマト(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 629 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 88.3 g		
14日 (金)	牛乳		牛乳			
	冷やし中華	冷やし中華麺(小麦・ 大豆・ごま) ごま油(ごま) 白ごま	錦糸卵 鶏ささみ	きゅうり ゴーヤー にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) シークワサースープ (小麦・大豆)	
	もずくとごぼうのかき揚げ	さつまいも 小麦粉 大豆油(大豆)	たまご ちくわ もずく(えび・かに)	ごぼう にら にんじん	ぬちまーす	揚げ油① ◎大豆
	お楽しみデザート	デザート(乳・大豆)				
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 754 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 21.2 g	炭水化物 111.7 g		
17日 (月)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
	鶏肉とパパイアのトマト煮	じゃがいも でん粉 三温糖 米油	鶏肉 白いんげん豆	たまねぎ トマト缶 にんじん パパイア ブロッコリー	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ケチャップ トマトジュース チキンブイヨン(鶏) 赤ワイン	
	ホキのマスタード焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(たまご・ 大豆・りんご)	ホキ シュレッドチーズ(乳)	パセリ	こしょう ぬちまーす マスタード	
	くだもの			パインアップル(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 748 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 22.5 g	炭水化物 99.5 g		



	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどりの)食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
18日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	ゆし豆腐の中華スープ	ごま油(ごま) でん粉	ゆし豆腐(大豆) 鶏肉	きくらげ コーン 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお チキンブイヨン(鶏)		
	豚キムチ炒め	ごま油(ごま) 三温糖	豚もも肉	キャベツ 生姜 たけのこ にら にんじん もやし 白菜キムチ(小麦・大豆・ りんご・さば)	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	たけのこしゅうまい		たけのこしゅうまい (乳・小麦・大豆・豚)				
	くだもの			りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 719 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 16.6 g	炭水化物 111.4 g		
19日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	冬瓜の黒糖みそ煮	でん粉 黒糖 米油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 豚バラ肉 白みそ(大豆)	こんにゃく しょうが チンゲン菜 にんじん 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
	ゆかり和え	三温糖	糸けすり	きゅうり だいこん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ゆかり粉 特濃酢(小麦)		
	いわしの甘露煮		いわし甘露煮(小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 809 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 22.1 g	炭水化物 115.4 g		
20日 (木)	牛乳		牛乳				
	そばろ丼	米 押麦 三温糖 米油	錦糸卵 豚ひき肉	生姜 玉ねぎ にんじん 椎茸 青豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 料理酒(小麦)		
	芋の子汁	さつまいも じゃがいも 里芋	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	こまつな こんにゃく しめじ 大根 にんじん	花かつお		
	野菜のゆず和え	三温糖 白ごま	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ゆずの華 特濃酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 736 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 19.7 g	炭水化物 109.2 g		
21日 (金)	牛乳		牛乳				
	カラフルピラフ	米 米油	鶏肉 ベーコン(豚)	コーン たまねぎ 人参 ピーマン 青豆(大豆) 赤ピーマン	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう おろしにんにく ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏)		
	ふわふわスープ	じゃがいも 米油 パン粉(小麦・大豆)	たまご 鶏肉 粉チーズ(乳)	たまねぎ にんじん パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)		
	ハワイアンハンバーグ	三温糖	ハンバーグ(小麦・乳・ 大豆・鶏・牛)	パイン缶 レーズン	ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ 赤ワイン		
	くだもの			グレープフルーツ(予定)			
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 769 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 25.3 g	炭水化物 102.6 g			
24日 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	へちまの中華煮	ごま油(ごま) でん粉	うすら卵 豚肉 ウインナー(豚) 沖縄豆腐(大豆)	こんにゃく しょうが たまねぎ にんじん パクチョイ へちま	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) チキンブイヨン(鶏) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏)		
	ピーマンサラダ	ごま油(ごま) 三温糖 ピーマン	ツナ 錦糸卵	きくらげ きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) シークワーサー果汁		
	いかの豆板醬焼き	ごま油(ごま) はちみつ	いか		おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) トウバンジャン 料理酒(小麦)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 743 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 105.9 g			
25日 (火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお		
	人参しりしりー	ごま油(ごま) 米油	たまご ツナ 豚肉	にら にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	魚のゴーヤーあんかけ	小麦粉 でん粉 三温糖 大豆油(大豆)	グルクン	ゴーヤー たまねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす りんご酢(りんご)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 748 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 104.9 g			

揚げ油②
◎たまご
◎小麦
◎えび
◎かに
◎大豆

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
26日 (水)	牛乳		牛乳			
	仲良しパン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
	キャロットスープ	じゃがいも 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	鶏肉 生クリーム(乳) 白花豆ペースト	セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ 裏ごしにんじん マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	いんげんとコーンのソテー	無塩バター(乳)	ベーコン(豚)	コーン 玉ねぎ にんじん いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	鶏肉のバーベキューソース	三温糖 米油	鶏肉	たまねぎ りんごピューレ	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) ケチャップ 特濃酢(小麦) 料理酒(小麦) りんご酢(りんご)	
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 806 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 33.1 g	炭水化物 90.4 g	
27日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 米油	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	こまつな こんにゃく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす みりん 料理酒(小麦)	
	わさび和え	三温糖		だいこん にんじん	ぬちまーす 特濃酢(小麦) わさび粉	
	ちくわのアーサ焼き	マヨネーズ(たまご・ 大豆・りんご)	ちくわ アーサ(えび・かに)		しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 781 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 120.5 g	
28日 (金)	牛乳		牛乳			
	なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ トマト缶 なす にんじん ピーマン マッシュルーム	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ケチャップ こしょう ぬちまーす 赤ワイン デミグラス(小麦・大豆・牛・ 鶏・豚・ゼラチン)	
	ブロッコリーと豆のサラダ	三温糖 ルイジアナミドリツグ 焙煎胡麻ドレッシング (小麦・ごま・大豆)	ツナ ミックスビーンズ 白いんげん豆	きゅうり コーン にんじん ブロッコリー	シークワサー果汁	
	オムレツ		オムレツ(卵・大豆)			
	ミックスナッツ	ミックスナッツ (落花生・カシューナッツ)				
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 756 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 30.9 g	炭水化物 85 g	
31日 (月)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 米油	ちきあげ(大豆) ひじき 豚バラ肉 豚もも肉	ごぼう にんじん しいたけ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 料理酒(小麦)	
	うちなーみそ汁		たまご ウインナー(豚) 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 豚バラ肉 白みそ(大豆)	だいこん たまねぎ にんじん	花かつお	
	さばの塩こうじ焼き		さば		塩こうじ	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 850 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 34.3 g	炭水化物 96.4 g	

! 給食のカルシウムの半分以上は牛乳からとっています

与勝給食センターでは毎日おいしい給食をみなさんに届けるために、暑い中日々給食作りをがんばっています。今日の給食はどうだったかなと残量を毎日チェックしていますが、一番目立つのが「牛乳」です。

牛乳は骨の成長に必要なカルシウムの供給源として大切な食品！というのは、もうみなさんご存じですね。骨の成長が活発な今の時期は、カルシウムの吸収率も高いので、積極的に飲みましょう。身長を伸ばしたい、骨を丈夫にしたいという人は、成長期の今、必要な栄養素をどれだけ意識して摂ることができるかにかかっています！

牛乳はカルシウムを効率的に摂ることができ、体への吸収率も高い、優れた食品です。給食の牛乳を残さず飲むようにしましょう。

