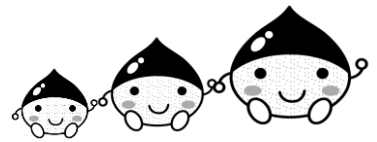




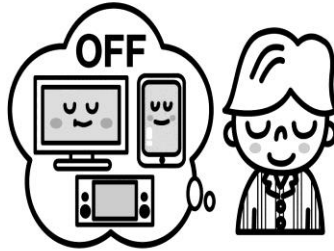
# 9月 給食たより



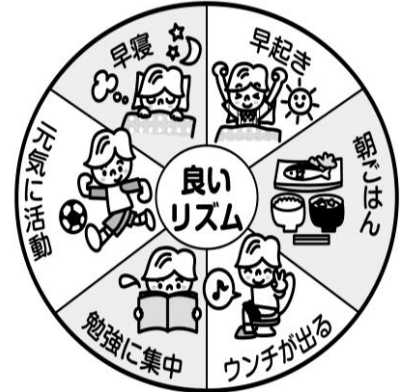
## 2学期スタートです！ 体調はバッチリですか？

### 生活リズムを整えましょう

楽しかった夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。2学期は、行事が多い月でもありますので、体調管理には十分に気をつけ、元気に過ごしましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。



## いろいろなビタミン類で体の調子をととのえよう

### ☆ビタミンは13種類☆

いろいろな働きをしています！

- ビタミンA ▶ 目・皮膚・粘膜を健康に保つ
- ビタミンD ▶ カルシウムの吸収を促進する
- ビタミンE ▶ 過酸化脂質を分解し血流をよくする
- ビタミンK ▶ 骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある
- ビタミンB群 ▶ エネルギーや三大栄養素の代謝を促す
- ビタミンC ▶ 抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ

### ☆どんな食べ物に多いの？☆

ビタミンの種類によって違います

- レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
- さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
- ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、かぼちゃ
- モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな、納豆
- 豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
- 赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご

### つかからだ 疲れた体をHELP！

### ビタミンB<sub>1</sub>



ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあって、疲労回復に効果的。特に豚肉に多く含まれているよ！

### うちなーの行事



旧暦の8月8日は、「米寿祝い」です。この年に88歳になる人を、親戚や友人を招いて盛大にお祝いします。「米寿祝い」と呼ばれているのは、米という漢字を分解すると、八十八になることからきています。沖縄では、米寿のことを「トーカチ」と呼びます。名前の由来は、トーカチ祝いでは米寿にちなみ、米を山盛りに飾り祝います。そして、お祝いに来たお客様に、その米を縁起物として少しずつ分けます。その時、杵に盛り上げた米を平らにする斗掻(とかけ：方言でトーカチ)という棒を使用することから、トーカチ祝いと言われていました。今年のトーカチは、9月27日(水)です。給食でも、トーカチ祝い献立を提供しています。

### 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	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	いくら・キウイ・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。
- ★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



うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883



欠食行事	日	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		
1 (金)	牛乳	牛乳						
	和風スパゲティ	ベーコン(豚・大豆) 豚肉	スパゲティ(小麦) オリーブ油 マーガリン(乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ マッシュルーム 干しいたけ	白ワイン おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンフイオン(鶏) ぬちまーす			
	魚のバジルチーズ焼き	さけ 粉チーズ(乳)			ぬちまーす こしょう ジェノパペースト(乳)			
	コブサラダ	ハム(豚・大豆) ヨーグルト(乳)	三温糖	フロッコリー かぼちゃ 赤ビーマン きゅうり コーン	コブドレッシング (たまご・乳・落花生・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁			
	くだもの			オレンジ(予定)				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	663 Kcal	たんぱく質	31.3 g	脂質	26.1 g	炭水化物	75.7 g
4 (月)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米 無圧パン麦					
	韓国風肉じゃが	豚肉	じゃが芋 三温糖 ごま油 米油	系こんにやく 人参 玉ねぎ にら 長ねぎ 干しいたけ	おろし生姜 おろしにんにく 豆板醤 テンメンジャン(大豆) 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお			
	パンパンジーサラダ	とりささみチャンク	白すりごま	キャベツ もやし きゅうり 人参	パンパンジードレッシング (小麦・大豆・ごま・鶏・豚・ゼラチン) ネーブル(予定)			
	くだもの							
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	707 Kcal	たんぱく質	21.2 g	脂質	13.9 g	炭水化物	124.3 g
6 (水)	牛乳	牛乳						
	もずく丼	もずく(えび・カニ) 豚ひき肉 牛ひき肉 錦糸たまご	米 無圧パン麦 三温糖 米油 かたくり粉	玉ねぎ 人参 小松菜	おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 豆板醤 ぬちまーす こしょう 花かつお			
	豆乳豚汁	豚肉 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋	人参 こんにやく 大根 長ねぎ 生姜	料理酒 花かつお			
	焼きししゃも	ししゃも						
	アーモンド		アーモンド					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	800 Kcal	たんぱく質	30.3 g	脂質	26.7 g	炭水化物	109.6 g
7 (木)	牛乳	牛乳						
	食パン		食パン(小麦・大豆・乳)					
	トマトとたまごのスープ	鶏肉 たまご ベーコン(豚・大豆)		トマトダイス 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	チキンフイオン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
	ドライカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ゆで大豆	三温糖 米油	人参 玉ねぎ にんにくの芽 レーズン	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ドライカレー (乳・牛・大豆・豚・りんご) ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす			
	冬瓜サラダ		三温糖	冬瓜 きゅうり パイン 人参	シーザードレッシング (たまご・乳・大豆・りんご) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚・りんご) ぬちまーす			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	734 Kcal	たんぱく質	29 g	脂質	28.4 g	炭水化物	90.6 g
8 (金)	牛乳	牛乳						
	鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 押し麦 米油 白ごま	ごぼう 人参 生姜 青豆(大豆)	花かつお チキンフイオン(鶏) 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす			
	くずし豆腐の汁	鶏ひき肉 たまご わかめ 豆腐(大豆)	かたくり粉	人参 えのき 生姜	花かつお チキンフイオン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
	竹輪のわさびマヨネーズ 焼き	ちくわ(大豆) 糸けすり	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)		わさび粉 しょうゆ(小麦・大豆)			
	もやしとハンダマの和え物	ツナフレーク	白すりごま 三温糖	きゅうり 人参 もやし ハンダマ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす シークアサ果果汁 特濃酢(小麦)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	772 Kcal	たんぱく質	32.2 g	脂質	27.5 g	炭水化物	98.9 g
11 (月)	牛乳	牛乳						
	ゆかりごはん		米			ゆかり粉		
	野菜のごまみそ汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋 白ねりごま	人参 白菜 かぼちゃ	ぬちまーす 花かつお 本みりん しょうゆ(小麦・大豆)			
	アーサ入り卵焼き	豆腐(大豆) たまご ツナフレーク アーサ(えび・かに)	米油	人参 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお			
	ひじき炒め	ひじき 油揚げ(大豆) チキアギ(大豆) 豚肉	米油	人参 もやし きゃべつ にら こんにやく	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	687 Kcal	たんぱく質	26.6 g	脂質	20.7 g	炭水化物	98.6 g

欠食 行事	日	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
12 (火)	牛乳	牛乳								
	ぬちまーラーメン	ハム(豚・大豆) わかめ なると(大豆)			ラーメン(小麦)		もやし きくらげ コーン		おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) 花かつお ポークフィオン(豚) ぬちまーす	
	ヌンクウガ	豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)			三温糖 米油		大根 人参 からし菜		本みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	紅芋のチーズがらめ	粉チーズ(乳)			紅芋 大豆油 三温糖 水あめ 白ごま					
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	707 Kcal	たんぱく質	27.1 g	脂質	22.5 g	炭水化物	99.0 g	
13 (水)	牛乳	牛乳								
	胚芽パン				胚芽パン(小麦・乳・大豆)					
	麦のポターージュ	鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン(豚・大豆) 白花豆ペースト 生クリーム(乳)			押し麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・豚・大豆) 米油		人参 玉ねぎ セロリ いんげん		白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィオン(鶏)	
	具入りオムレツ	具入りオムレツ(たまご・大豆・小麦・ゼラチン)								
	大根とブロッコリーの サラダ				三温糖		大根 ブロッコリー 人参 きゅうり コーン		コールスロードレッシング (たまご・大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	783 Kcal	たんぱく質	31.6 g	脂質	30.6 g	炭水化物	95.3 g		
14 (木)	牛乳	牛乳								
	フーチバージュシー	豚肉 油揚げ(大豆) チキアギ(大豆)			米 押し麦 米油		フーチバー 人参 ごぼう 干しいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお 料理酒 ポークフィオン(豚)	
	クーリジシ	豚肉 たまご カステラかまぼこ (大豆・たまご)					冬瓜 人参 ねぎ 干しいたけ		花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィオン(豚)	
	魚のシークアサアんかけ くだもの	さば			三温糖 かたくり粉				ぬちまーす シークアサ果汁 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	806 Kcal	たんぱく質	31.5 g	脂質	30.6 g	炭水化物	101.2 g	
15 (金)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん				米 無圧パン麦					
	麻婆とうが	豚ひき肉 牛ひき肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)			三温糖 かたくり粉 米油 ごま油		冬瓜 人参 玉ねぎ なら 干しいたけ		料理酒 おろしにんにく おろし生姜 オイスターソース ケチャップ 豆板醤 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィオン(豚)	
	春巻	春巻き(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・ゼラチン)					大豆油			
	ビーフンサラダ	ロースハム (たまご・豚・大豆) 錦糸たまご			ビーフン 三温糖 ごま油		人参 きゅうり きくらげ		特濃酢(小麦) シークアサ果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	849 Kcal	たんぱく質	26 g	脂質	29.8 g	炭水化物	119.2 g		
ぬちぐすい 献立	牛乳	牛乳								
	もちきびごはん				米 もちきび					
	魚汁(イユヌシルー)	赤魚 豆腐(大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ(大豆)					大根 人参 長ねぎ にんにく		しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 料理酒 花かつお	
	にんじんシリシリ	豚肉 たまご ツナフレーク			米油 ごま油		人参 なら		ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	モーウイのウサチー				氷砂糖		モーウイ きゅうり ゆず皮		ぬちまーす 特濃酢(小麦) シークアサ果汁	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	694 Kcal	たんぱく質	28.5 g	脂質	18.9 g	炭水化物	102.5 g		
第二中欠食	牛乳	牛乳								
	カラフルピラフ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)			米 米油		人参 玉ねぎ 青豆(大豆) ピーマン 赤ピーマン コーン		ぬちまーす こしょう おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) 白ワイン チキンフィオン(鶏)	
	ビーンズスープ	レンズ豆 白いんげん ベーコン(豚・大豆)			じゃが芋		玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ		チキンフィオン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	ハンバーグ きのこソースかけ くだもの	ハンバーグ(鶏・小麦 ・大豆・乳・豚・りんご)			三温糖 かたくり粉		マッシュルーム しめじ 玉ねぎ		デミグラスソース(小麦・乳・牛・鶏・ 豚・大豆) ケチャップ おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆) トマトジュース	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	785 Kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	25.6 g	炭水化物	109.8 g	
与勝中欠食	牛乳	牛乳								
	カラフルピラフ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)			米 米油		人参 玉ねぎ 青豆(大豆) ピーマン 赤ピーマン コーン		ぬちまーす こしょう おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) 白ワイン チキンフィオン(鶏)	
	ビーンズスープ	レンズ豆 白いんげん ベーコン(豚・大豆)			じゃが芋		玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ		チキンフィオン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	手作りハンバーグ きのこソースかけ くだもの	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐(大豆) たまご			パン粉(小麦・大豆) 三温糖 かたくり粉		玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム		デミグラスソース(小麦・乳・牛・鶏・ 豚・大豆) ケチャップ おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆) トマトジュース ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	776 Kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	25 g	炭水化物	108.9 g	

欠食行事	日	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		
22 (金)		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)			うるま市産野菜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
		さんまの蒲焼き風	さんま	小麦粉 かたくり粉 三温糖 白ごま 大豆油		生姜	ぬちまーす こしょう 本みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
		キャベツの梅酢和え	ツナフレーク	白すりごま 三温糖		キャベツ きゅうり もやし 人参 梅肉(りんご)	特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	756 Kcal	たんぱく質	26 g	脂質	24.9 g
25 (月)		牛乳	牛乳					
		ひじきごはん	ひじき 豚肉 ゆで大豆 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	米 押し麦 白ごま 米油		人参 ごぼう 青豆(大豆) 干しいたけ	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす ポークフィオン(豚)	
		あさりと野菜のみそ汁	あさり 赤みそ(大豆)			しめじ えのき キャベツ 大根 人参 ねぎ	花かつお 本みりん	
		豆腐のそぼろあんかけ	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉 鶏ひき肉	三温糖 水あめ 米油 かたくり粉		人参 生姜 グリーンピース	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお	
		くだもの				ネーブル(予定)		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	708 Kcal	たんぱく質	30.2 g	脂質	24.1 g
26 (火)		牛乳	牛乳					
		なすミートスパゲティ	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳	スパゲティ(小麦) 米油 三温糖		なす 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶	クチャップ トマトペースト こしょう デミグラスソース(小麦・乳・牛・豚・ 大豆) ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ぬちまーす 赤ワイン	
		青のりポテト	青のり粉	フレンチポテト 大豆油			シママース ガーリックパウダー	
		ごぼうとナッツのサラダ	ツナフレーク	細切りアーモンド 白ごま 白すりごま 三温糖 マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)		ごぼう 人参 きゅうり	フレンチドレッシング ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳)					
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	742 Kcal	たんぱく質	26.2 g	脂質	30.4 g
トーカチ 献立	27 (水)	牛乳	牛乳					
		黒米		米 黒米				
		なかみ汁	豚中身 豚肉			干しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークフィオン(豚)	
		クーフイリチー	豚肉 細切り昆布 赤かまぼこ(大豆)	三温糖 米油		こんにゃく 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		ぬちまーすちんすこう		小麦粉 ラード(豚) ショートニング(大豆) 三温糖			ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	635 Kcal	たんぱく質	21.8 g	脂質	18.5 g
28 (木)		牛乳	牛乳					
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		グリーンスープ	鶏肉 白花豆ペースト ベーコン(豚・大豆) 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)		裏ごしグリーンピース 人参 玉ねぎ セロリ パセリ コーン マッシュルーム	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンフィオン(鶏)	
		魚のハニーマスタード焼き	ホキ	はちみつ パン粉(小麦・大豆)			ぬちまーす こしょう マスタード	
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん ツナフレーク	三温糖		きゅうり 人参 いんげん	ごまドレッシング(たまご・大豆・ごま・ 小麦・りんご) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの				ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	710 Kcal	たんぱく質	31.9 g	脂質	24.2 g	炭水化物	91.2 g
29 (金)		牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 無圧パン麦				
		高野豆腐コンスープ	鶏肉 高野豆腐(大豆) 縮こし豆腐(大豆)	かたくり粉 ごま油		クリームコーン コーン 干しいたけ 玉ねぎ 人参 えのき	料理酒 チキンフィオン(鶏) こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい(大豆・豚・鶏・小麦・たまご・乳)					
		豚キムチ炒め	豚肉	三温糖 ごま油		生姜 キャベツ 人参 なら 竹の子 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)	おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	709 Kcal	たんぱく質	26.4 g	脂質	17.8 g

