



9月給食だより



夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じ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として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・野菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができますよ。



ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ!

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搔(とかき: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す。今年のトーカチは、9月17日(月)です。給食では、少し早く、14日(金)に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、かへ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	
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g
3 (月)		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	
		さばのシークアサア あんかけ	さば		三温糖 かたくり粉				ぬちまーす シークアサア果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
		豆腐ちゃんぶるー	豚肉 ポーク(豚・大豆) 豆腐(大豆)		米油		にんじん キャベツ もやし		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	825 Kcal	たんぱく質	35.1 g	脂質	30.3 g	炭水化物	103.0 g
4 (火)		牛乳	牛乳							
		ちゃんぽん麺	豚肉 なた(大豆) えび		中華めん(小麦・大豆) 米油 ごま油		キャベツ もやし コーン にんじん 干ししいたけ きくらげ		おろしにんにく 花かつお 料理酒 木戸中華(小麦・豚・大豆・牛・乳・鶏) ポークフィヨン(豚) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
		紅芋のごま天ぷら	たまご		紅芋 黒ごま 小麦粉 揚げ油(大豆)				ぬちまーす	
		モーウイのキムチ和え	糸けすり		はちみつ		モーウイ きゅうり にんじん 白菜キムチ (小麦・りんご・さば)		特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	695 Kcal	たんぱく質	30.3 g	脂質	16.4 g	炭水化物	106.6 g
5 (水)		牛乳	牛乳							
		麦ごはん			米 無圧パン麦					
		じゃが芋のみそ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)		じゃが芋 三温糖 米油		生姜 にんじん 玉ねぎ いんげん 小松菜 こんにゃく 干ししいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん 花かつお ぬちまーす	
		鶏ごぼう焼き	鶏ごぼう焼き(小麦・ごま・大豆・鶏)							
		もやしのツナ和え	ツナフレーク		三温糖 ごま油 白すりごま		もやし 小松菜 にんじん		しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	765 Kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	18.8 g	炭水化物	123.2 g
6 (木)		牛乳	牛乳							
		オムライス	鶏肉 オムライスシート (たまご・大豆)		米 米油		玉ねぎ にんじん コーン ピーマン マッシュルーム		パプリカ粉 ケチャップ 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)	
		グリーンスープ	鶏肉 白花豆ペースト 牛乳		じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)		にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム 裏ごしグリーンピース		ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)	
		大根サラダ	ツナフレーク		アーモンド 三温糖		大根 きゅうり コーン 赤パプリカ		和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) こしょう ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	797 Kcal	たんぱく質	30.7 g	脂質	24 g	炭水化物	114.6 g
7 (金)		牛乳	牛乳							
		もずく丼	もずく(えび・かに) 錦糸たまご 豚ひき肉 牛ひき肉		米 無圧パン麦 三温糖 米油 かたくり粉		玉ねぎ にんじん 小松菜		おろしにんにく 本みりん こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ぬちまーす 花かつお	
		セーイカのみそ汁	セーイカ 豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)				大根 にんじん 長ねぎ 生姜		花かつお 料理酒	
		焼きししゃも	焼きししゃも							
		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	742 Kcal	たんぱく質	34.5 g	脂質	18.5 g	炭水化物	109.4 g
10 (月)		牛乳	牛乳							
		コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)					
		ポークビーンズ	豚肉 ゆで大豆 ポークビーンズ (小麦・豚・大豆)		じゃが芋 三温糖 米油 マーガリン(乳・豚・大豆) 小麦粉		にんじん 玉ねぎ セロリ ピーマン		赤ワイン おろしにんにく ケチャップ トマト缶 こしょう ポークフィヨン(豚) ぬちまーす ウスターソース(りんご・大豆) デジ ラース(小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆)	
		ホキのマスタード焼き	ホキ チーズ(乳)		マヨネーズ(たまご・りんご)				ぬちまーす こしょう マスタード パセリ粉	
		パパイアサラダ			白ごま 三温糖		パパイア きゅうり にんじん パイン缶		ぬちまーす シーザードレッシング (たまご・乳・大豆・りんご) こしょう イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚・りんご)	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	849 Kcal	たんぱく質	37.7 g	脂質	33.4 g	炭水化物	99.4 g	

旬の食べ物を味わいましょう



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
11 (火)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米	無圧パン麦					
	煮つけ	鶏肉 小粒がんも(大豆) 結び昆布		三温糖	米油	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん 花かつお ぬちまーす			
	手作り千草焼き	豆腐(大豆) たまご 鶏ささみチャンク		米油		にんじん ほうれん草 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお			
	梅みそ	赤みそ(大豆) 糸けずり 白みそ(大豆)		三温糖	米油	梅肉(りんご)	本みりん			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	740 Kcal	たんぱく質	29.9 g	脂質	18.9 g	炭水化物	112.6 g	
12 (水)	牛乳	牛乳								
	鮭とコーンのピラフ	鮭 ベーコン(豚・大豆)		米 押麦 マーガリン(乳・豚・大豆)		にんじん 玉ねぎ コーン 青豆(大豆)	おろしにんにく 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)			
	トマトとたまごのスープ	鶏肉 たまご ベーコン(豚・大豆)		じゃが芋		トマト缶 にんじん 玉ねぎ パセリ えのき	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)			
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏・豚)								
	くだもの					グレープフルーツ(予定)				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	795 Kcal	たんぱく質	31 g	脂質	25.3 g	炭水化物	110.8 g	
13 (木)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米	無圧パン麦					
	麻婆冬瓜	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば)		三温糖	ごま油 かたくり粉 米油	冬瓜 にんじん 玉ねぎ にら 干しいたけ	おろしにんにく おろし生姜 料理酒 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 チキンブイヨン(鶏)			
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(えび・かに・小麦・たまご・ごま・大豆・鶏・豚・ゼラチン)								
	くだもの					ぶどう(予定)				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	732 Kcal	たんぱく質	23.9 g	脂質	20.5 g	炭水化物	113.0 g	
14 (金)	牛乳	牛乳								
	黒米ごはん			米	黒米					
	イナムドッチ	豚肉 豚三枚肉 カステラカマボコ(大豆) 白みそ(大豆)		ピーナツバター		青ねぎ こんにゃく 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークブイヨン(豚)			
	スンシー入りいりちー	豚肉 細切昆布 チキアギ(大豆)		三温糖	米油	にんじん スンシー 角切り大根 こんにゃく	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお			
	うぐま菓子(手作り)			白ごま 黒ごま 三温糖 水あめ コーンフレーク マシュマロ(ゼラチン)						
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	732 Kcal	たんぱく質	25.3 g	脂質	22.5 g	炭水化物	107.1 g	
18 (火)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米	無圧パン麦					
	つくねスープ	中華風つくね (小麦・ごま・大豆・鶏・豚) 鶏肉		春雨	かたくり粉	にんじん 玉ねぎ にら しょうが コーン きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 花かつお ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)			
	ユーリンチー	鶏肉		小麦粉	かたくり粉 三温糖 揚げ油(大豆)	長ねぎ 生姜	ぬちまーす こしょう 穀物酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん			
	パンバンジーサラダ	鶏ささみチャンク		白すりごま		キャベツ もやし きゅうり にんじん	パンバンジードレッシング (小麦・ごま・大豆・鶏・豚・ゼラチン)			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	808 Kcal	たんぱく質	30.1 g	脂質	26.3 g	炭水化物	112.7 g	
ぬちぐすい 献立 19 (水)	牛乳	牛乳								
	もちきびごはん			米	もちきび					
	魚汁	赤魚 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)				大根 にんじん 長ねぎ にんにく	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす			
	ふーいりちー	たまご 豚肉 ポーク(豚・大豆)		湿つぶ(小麦)	米油	キャベツ にんじん にら たまねぎ もやし	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう			
	パイ					パイ(予定)				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	689 Kcal	たんぱく質	30.8 g	脂質	17.3 g	炭水化物	102.5 g	



給食センターでは、毎月19日の「食育の日」には、沖縄の郷土料理を「ぬちぐすい献立」として提供しています。

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	
20 (木)	牛乳	牛乳								
	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)						
	ヌードルスープ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)		スパゲティ(小麦)	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう 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	にんじん 玉ねぎ レーズン にんにくの芽	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ドライカレー(乳・豚・大豆・牛・りんご) ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす				
	白菜とりんごのサラダ			三温糖	白菜 りんご 小松菜 にんじん パイン缶	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				
	スライスチーズ	チーズ(乳)								
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	791 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	30.8 g	炭水化物	94.3 g	
お月見 献立 	牛乳	牛乳								
	さつまいもとごぼうの 炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)		米 押麦 さつまいも 米油 白ごま 黒ごま	ごぼう にんじん 青ねぎ 干しいたけ	花かつお ポークフイヨン(豚) 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす				
	お月見汁	鶏肉 わかめ		かぼちゃもち	大根 長ねぎ 生姜 えのき にんじん	花かつお 煮干だし(さば) ぬちまーす 本みりん しょうゆ(小麦・大豆)				
	さんまの塩焼き	さんま				ぬちまーす				
	くだもの				青切りみかん(予定)					
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	864 Kcal	たんぱく質	38.2 g	脂質	27.4 g	炭水化物	116.2 g	
美里 工業 イン ター ナ シ ョ ン シ ッ プ 生	牛乳	牛乳								
	くりごはん			米 栗煮 黒ごま		ぬちまーす				
	もずくスープ	もずく(えび・かに) 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 錦糸たまご			にんじん 生姜 青ねぎ	花かつお チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)				
	厚揚げのきのこあんかけ	厚揚げ(大豆)		三温糖 かたくり粉 米油	しめじ えのき 青ねぎ 干しいたけ にんじん	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん				
	おかか和え	糸けずり ちくわ(大豆)		三温糖 ごま油	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 穀物酢(小麦)				
	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	676 Kcal	たんぱく質	29.2 g	脂質	20.3 g	炭水化物	94.1 g	
26 (水)	牛乳	牛乳								
	スパゲティペペロンチーノ	ベーコン(豚・大豆) 鶏肉		スパゲティ(小麦) オリーブ油	にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ	たかの爪 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)				
	オムレツデミグラソース かけ	オムレツ (たまご・ゼラチン・大豆)		三温糖	玉ねぎ	デミ グラソース(小麦・乳・牛・豚・大豆) ケチャップ おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) ウスターソース(大豆・りんご)				
	青菜とナッツのサラダ			アーモンド 三温糖 マヨネーズ(たまご・りんご)	小松菜 にんじん きゅうり パイン缶	しょうゆ(小麦・大豆) シークァサア果汁 コールスロートレッシング(たまご・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	656 Kcal	たんぱく質	27.1 g	脂質	25.8 g	炭水化物	78.9 g	
27 (木)	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 押麦 白ごま 米油	にんじん 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 ぬちまーす 花かつお				
	ホキの紅葉焼き	ホキ		マヨネーズ(たまご・りんご)	裏ごしにんじん	ぬちまーす こしょう				
	冬瓜のすまし汁	豚肉 白かまぼこ(大豆)			冬瓜 にんじん 生姜 青ねぎ 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 煮干だし(さば) 花かつお				
	ゆかり和え	糸けずり		三温糖	だいこん きゅうり	ゆかり粉 穀物酢(小麦)				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	724 Kcal	たんぱく質	32.6 g	脂質	17.2 g	炭水化物	109.7 g	
28 (金)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米 無圧パン麦						
	韓国風肉じゃが	牛肉		じゃが芋 三温糖 ごま油 米油	にんじん 玉ねぎ なら 長ねぎ 糸こんにゃく 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(小麦・大豆・ごま) 料理酒 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす				
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚)								
	細切り大根の中華和え	ハム(豚・大豆)		ごま油 三温糖 白ごま	細切大根 もやし にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) シークァサア果汁 ぬちまーす				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	769 Kcal	たんぱく質	24.8 g	脂質	18.2 g	炭水化物	126.5 g	