

# 9月給食だより

うるま市立学校給食センター第二調理場  
TEL:973-1112 FAX:973-1303

～栄養目標～  
よい食事の習慣を身につけよう!



新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、沖縄県の緊急事態宣言が延長されました。感染への不安の中での学校生活になるかと思えます。特に給食の時間はマスクを外しての食事になる為、引き続き「黙食」を徹底していきましょう。

黙食になりますが、よく噛んで、味わって、給食のメニューや材料に興味をもって、楽しみながら食べていただきたいと思います。栄養と愛情が詰まった給食です。

### 良い食事の習慣を身につけよう!

食事をバランス良く食べることで免疫力を高めます。新型コロナに負けない体をつくるためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

### ◎バランスの良い食事ってなあに?

私たちが元気に生活するためには、食べ物から栄養をとる必要があります。でも、体の中で良い働きをする栄養は1つではありません。いろいろな食べ物からいろいろな栄養をとって、元気な体を作ります。そのためのちょうどよい栄養が入った食事のことを、バランスの良い食事といえます。



朝・昼・晩の食事の時間を守り、  
バランスの良い食事を続けていく  
「良い食事の習慣」になります。



～9月も食材の無償提供があります～

- ◎「紅芋」ごまだんごにします。
  - ◎高級魚といわれる「ミーバイ」
  - ◎沖縄のおかし「黒糖アガラサー」
- いつの給食かな?さがしてみてね。

コロナ禍で大変な中、頑張っている方々がたくさんいますね。「食」に関しては、生産者や流通等に係わる人たちと国や沖縄県、うるま市で協力し、「子ども達の給食へ」という思いで、引き続き取り組んでくれています。



### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	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

- ※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(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アレルゲン物質が微量混入すること)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。
- ★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。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「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	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g	
日	献立名	黄(き)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	たんぱく質	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		
6日(月)	牛乳									
	麦ごはん	精白米	無圧パン							
	こくもつ牛のビーフカレー	こめ油	じゃがいも	小麦粉	マーガリン(乳・大豆)	牛肉	白花生	白いんげん豆	脱脂粉乳	
	めだまやきまるオムレツ					目玉焼き	丸まるオムレツ(卵・乳・大豆・ゼラチン)			
	シークワサージュレ入りフルーツミックス	シークワサージュレ							みかん	パイナップル
一食当たりの栄養価		I補給	- 643 kcal	たんぱく質	24.7 g	脂質	13.4 g	炭水化物	101.9 g	

日	献立名	黄(き)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														
7日(火)	牛乳																				
	ごはん	精白米																			
	さばのうっちゃんやき	三温糖							醤油(小麦・大豆)	うっちゃん粉	カレー粉	みりん	酒								
	ぎんぴらごぼう	ごま	三温糖	ごま油	豚肉		ごぼう	人参	いんげん	みりん	酒	ぬちまーす	七味唐辛子(ごま)	花かつお							
	ぎのこのみそしる				油揚げ(大豆)	赤みそ(大豆)	しめじ	えのき	しいたけ	冬瓜	人参	ねぎ		花かつお							
くだもの									なし(予定)												
一食当たりの栄養価		I補給	- 505 kcal	たんぱく質	17.7 g	脂質	14.5 g	炭水化物	73.1 g												
8日(水)	牛乳																				
	マーボーラーメン(めん)		中華めん(小麦・大豆)																		
	マーボーラーメン(しる)	米油	ごま油	豚肉	牛肉	赤だし(大豆・さば・鶏)	赤みそ(大豆)	もやし	人参	しいたけ	たけのこ	木くらげ	にんにく	デンメシジャン(大豆・小麦)	ぬちまーす	酒	みりん	豚骨	ローリエ	ポークフィヨン(鶏・豚)	豆板醤(大豆)
	パンワースー	はるさめ	ごま	三温糖	ごま油	紅麴ハム(豚・大豆)		もやし	きゅうり	人参				醤油(小麦・大豆)	酢(小麦)	ぬちまーす					
	べにいもごまだんご				紅いも	ごま団子(ごま)	大豆油														
一食当たりの栄養価		I補給	- 707 kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	28.2 g	炭水化物	83.8 g												
9日(木)	牛乳																				
	もちきびごはん	精白米	もちきび																		
	さんまのうめこ					さんまの梅煮(小麦・大豆)															
	やさしいため		こめ油			無添加ポーク(豚・鶏)		キャベツ	玉ねぎ	人参	ピーマン	もやし		醤油(小麦・大豆)	オイスターソース	ぬちまーす					
	さつまじる		さつまいも			豚肉	赤みそ(大豆)	白みそ(大豆)	ごぼう	人参	しめじ	長ねぎ	こんにゃく		花かつお						
一食当たりの栄養価		I補給	- 621 kcal	たんぱく質	23.4 g	脂質	19.3 g	炭水化物	85.7 g												
10日(金)	牛乳																				
	ごはん	精白米																			
	ソーキのにつけ	三温糖				豚ソーキ	厚揚げ(大豆)	昆布	冬瓜	人参	小松菜	いんげん	こんにゃく	しょうが	醤油(小麦・大豆)	みりん	酒	ぬちまーす	花かつお		
	やきししゃも					子持ちししゃも															
	ミミガーのすみそあえ	三温糖				豚ミミガー	白みそ(大豆)	甘口白みそ(大豆)	大根	もやし	きゅうり			酢(小麦)	ぬちまーす						
あまがし			あまがし																		
一食当たりの栄養価		I補給	- 642 kcal	たんぱく質	25.9 g	脂質	16.9 g	炭水化物	103.8 g												
13日(月)	牛乳																				
	ごはん	精白米																			
	ミートボールシチュー	じゃがいも	小麦粉	マーガリン(乳・大豆)	こめ油	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆)	白花生	白いんげん豆	脱脂粉乳	加工乳	人参	玉ねぎ	セロリ	いんげん	マッシュルーム	豚骨	チキンブイヨン	(鶏)	シママース	こしょう	
	トマトオムレツ					トマト	オムレツ(卵・小麦・大豆)														
	こまつなとコーンのソテー		こめ油			無塩せきベーコン(豚)		小松菜	コーン	玉ねぎ	キャベツ	人参		醤油(小麦・大豆)	ぬちまーす	こしょう					
一食当たりの栄養価		I補給	- 707 kcal	たんぱく質	28.5 g	脂質	23.5 g	炭水化物	92.2 g												
14日(火)	牛乳																				
	黒米ごはん	精白米	黒米																		
	ミーバイのアーサーあかけ	三温糖	でん粉			ミーバイ	アーサー							シママース	醤油(小麦・大豆)	酢(小麦)	みりん	ぬちまーす	花かつお		
	せんぎりウサチ		三温糖						切干大根	もやし	人参	きゅうり		醤油(小麦・大豆)	酢(小麦)	ぬちまーす					
	イナムドゥチ					豚肉	黄かまぼこ	厚揚げ(大豆)	白みそ(大豆)	甘口白みそ(大豆)	しいたけ	こんにゃく		豚骨	花かつお						
こくとうアガラサー			黒糖アガラサー(小麦・卵・乳・大豆)																		
一食当たりの栄養価		I補給	- 729 kcal	たんぱく質	37.9 g	脂質	20.7 g	炭水化物	97.9 g												

揚①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	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		
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	ウインナーのケチャップがらめ	三温糖	無塩せきウインナー(豚)		ケチャップ ウスターソース	
	やさいとぎのこのソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚)	キャベツ ピーマン 黄パプリカ 人参 エリンギ しめじ えのき	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	ヌードルスープ	スパゲッティ(小麦) ジャがいも	鶏肉	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) 白ワイン シママース こしょう ポークフィヨン(鶏・豚) 豚骨 ローリエ	
	くだもの			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 676 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 28.1 g	炭水化物 75.7 g	
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	五目おこわ	精白米 餅米 サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 しいたけ たけのこ あお豆(大豆)	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	さけのぬちまーすやき		鮭		ぬちまーす	
	アーモンド入りサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブオイル	紅麹ハム(豚・大豆)	ブロッコリー カリフラワー 小松菜 人参 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	ブルーン			ブルーン		
	一食当たりの栄養価		I補給 - 564 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 19.2 g	炭水化物 66 g
17日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	肉だんご		うす味だれ付き肉団子(大豆・鶏・豚)			
	キムチとんじる	ジャがいも 米油	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	花かつお 酒 キムチ 味(りんご・大豆)	
	まめっこサラダ		大豆 ひよこ豆	キャベツ 人参 きゅうり コーン 青豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) エッグケアマヨネーズ(大豆) コーンクリーンミドレッシング ぬちまーす	
	ふりかけ			やさしいふりかけ		
一食当たりの栄養価		I補給 - 622 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 83.8 g	
十五夜 21日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	魚のもみじやき		ホキ	赤パプリカ 黄パプリカ 煮こし人参	エッグケアマヨネーズ(大豆) シママース	
	ごぼうのみそいため	ごま 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	いものこじる	里芋 ジャがいも	ちくわ	人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	お月見だんご	みたらしだんご(大豆)				
一食当たりの栄養価		I補給 - 684 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 98 g	
22日 (水)	牛乳		牛乳			
	秋のかおりごはん	精白米 くり ぎんなん サラダ油(大豆)	鶏肉	たけのこ 人参 しめじ しいたけ ねぎ	花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	小さいわしのうめのかあげ	サラダ油(大豆)	国産小さいわしの梅の香揚げ(小麦)			
	もやしときゅうりのおかあえ	三温糖	ちくわ 糸けすり	もやし きゅうり 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) エッグケアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I補給 - 601 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 20.3 g	炭水化物 77.9 g	

揚②  
大豆  
ごま

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		
24日 (金)	牛乳		牛乳			
	べにいもパン	べにいもパン(小麦・乳・大豆)				
	ぶた肉と豆のにこみ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(大豆・乳) 米油 でん粉	豚肉 大豆 ミックスビーンズ	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ セロリー にんにく	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ポークフィヨン(鶏・豚) シママース こしょう	
	かぼちゃカップグラタン	かぼちゃカップグラタン(大豆・鶏)				
	フレンチサラダ	オリーブオイル 三温糖		キャベツ きゅうり 人参 グリンアスパラ レーズン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価		I補給 - 688 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 22.5 g	炭水化物 93.8 g
27日 (月)	牛乳		牛乳			
	なすミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 木くらげ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ぬちまーす	
	アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ(卵・乳・豚)			
	フルーツ白玉	白玉だんご		みかん パイン もも アセロラピューレ		
	カルフィッシュ		カルフィッシュ			
	一食当たりの栄養価		I補給 - 489 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 16.9 g	炭水化物 59.8 g
28日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	精白米 もちきび				
	たらゆずみそかけ	三温糖 でん粉	たら 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ゆずの皮	みりん 酢(小麦)	
	ごもくに	こめ油 三温糖	豚肉 大豆 昆布	冬瓜 人参 しいたけ こんにゃく しょうが	花かつお シママース ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
	もずくのすましじる		もずく 絹ごし豆腐(大豆)	人参 えのき 玉ねぎ ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	くだもの			胃切りみかん(予定)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 550 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 11.2 g	炭水化物 82.6 g	
29日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	タコミート	三温糖	牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	ケチャップ チリソース 赤ワイン ウスターソース ぬちまーす チリパウダー	
	ポイルキャベツ スライスチーズ			キャベツ		
	きのこ入りコーンスープ	でん粉	スライスチーズ(乳) 絹ごし豆腐(大豆)	しめじ えのき マッシュルーム クリーム コーン コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) 豚骨 ローリエ シママース こしょう	
	一食当たりの栄養価		I補給 - 671 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 23.8 g	炭水化物 82.8 g
30日 (木)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	精白米			ゆかり	
	レバー入りメンチカツ	サラダ油(大豆)	豚レバー入りメンチカツ(豚・小麦・大豆)			
	青豆サラダ	ごま オリーブオイル 三温糖	ツナフレーク	あお豆(大豆) キャベツ コーン きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
なめことじゃがいものみそじる	じゃがいも	豚肉 わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	なめこ 人参 長ねぎ 玉ねぎ	花かつお		
一食当たりの栄養価		I補給 - 674 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 24.1 g	炭水化物 79.3 g	

揚③  
大豆  
ごま  
小麦