

令和3年度

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。



～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来ています。



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。



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。アレルギーは、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ギー物質が微量混入すること)については記載していません。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、「粥ぬちまーす」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(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	たんぱく質	無機質	体をつくる	体の調子を整える		
6日 (月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	精白米	無圧パン麦						
	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	白大豆	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	魚まるオムレツ(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	パイン	もも	
	一食当たりの栄養価	I補キ	- 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(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	たんぱく質	無機質	体をつくる	体の調子を整える			ビタミン・無機質					
7日 (火)	牛乳			牛乳											
	ごはん	精白米													
	さばのうっちゃんやき	三温糖		さば		しょうが		醤油(小麦・大豆)	うっちゃん粉						
	きんぴらごぼう	ごま	三温糖	ごま油	豚肉	ごぼう	人参	いんげん	こんにゃく						
	きのこのみそしる				油揚げ(大豆)	赤みそ(大豆)	白みそ(大豆)	しめじ	えのき	しいたけ	冬瓜	人参	ねぎ		
	くだもの							なし(予定)							
	一食当たりの栄養価	I補キ	- 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			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		
	パンウースー	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					
	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補キ	- 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			牛乳											
	もちぎびごはん	精白米	もちぎび												
	さんまのうめ			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					
	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				
	一食当たりの栄養価	I補キ	- 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			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	しょうが				
	やきしししゃも			子持ちしししゃも											
	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						
	あまがし	あまがし													
	一食当たりの栄養価	I補キ	- 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			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)	白大豆	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	マツシユルム
	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					
	一食当たりの栄養価	I補キ	- 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			牛乳											
	黒米ごはん	精白米	黒米												
	ミーバイのアーサあんかけ	三温糖	でん粉	ミーバイ	アーサ										
	せんぎりウサチ	三温糖						切干大根	もやし	人参	きゅうり				
	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					
	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補キ	- 729 kcal	たんぱく質	37.9 g	脂質	20.7 g	炭水化物	97.9 g						

