

令和2年度

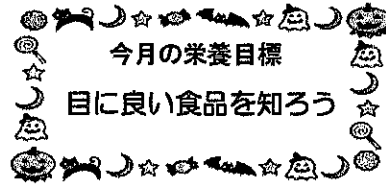


10月給食だより

10月10日の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年には特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

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

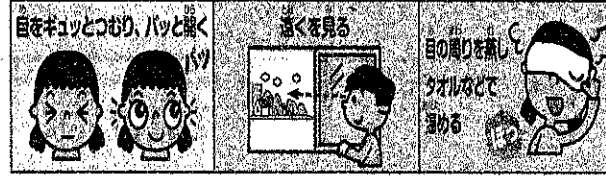


「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンAは、目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合失明することもあります。

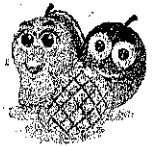


目の疲れをとる方法



給食に県産マンゴーが登場します!!

新型コロナウイルスの影響で、県産食材の流通が停滞した背景から、沖縄県の事業により子ども達への『県産マンゴー』の無償提供があります。給食では、23日(金)に『県産マンゴー』がでます。ぜひご家庭でも子ども達からマンゴーの味や、給食の様子を聞いてみてくださいね。



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

※もすく・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ため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。
★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。

★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・無機質	体をつくる	体の調子を整える ビタミン・無機質			
1日 (木)	牛乳		牛乳						
	ごはん	精白米							
	大根のみそ汁	里芋		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 鶏肉 油揚げ(大豆)	しょうが ねぎ しいたけ 人参 大根		花かつお 料理酒		
	さんま梅煮			さんま梅煮(小麦・大豆)					
	こんにゃくの甘辛炒め	こめ油 三温糖		豚肉	いんげん ごぼう こんにゃく にんにく 玉ねぎ 人参 生姜	みりん 七味唐辛子(ごま) 醤油(小麦・大豆)			
お芋の大福	お芋の大福								
一食当たりの栄養価		1杯目 - 644 kcal		たんぱく質 24.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 94.3 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		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			
2日 (金)	牛乳		牛乳						揚げ油 ② 大豆
	ごはん	精白米							
	麻婆豆腐	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖		そぼろ大豆 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏) 豆腐(大豆) 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 生薬 竹の子 長ねぎ 椎茸 木くらげ あお豆(大豆)	甜面醬(大豆・小麦・ごま) 豆板醬(大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆)			
	春巻き	大豆油		中華春巻(小麦・大豆・鶏・ゼラチン・ごま)					
	パンケーキ	いりごま ごま油 緑豆はるさめ 三温糖		紅麹ハム(豚・大豆)	きゅうり もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
一食当たりの栄養価		1杯目 - 737 kcal		たんぱく質 25.3 g	脂質 27.7 g	炭水化物 93.8 g			
5日 (月)	牛乳		牛乳						
	ごはん	精白米 無圧パン麦							
	チキンカレー	ごめ油 じゃがいも マーガリン(大豆・乳) 小麦粉		鶏肉 そぼろ大豆 豚肉 粉乳 豚しほ 白花豆 白いんげん豆	かぼちゃ にんにく 粉乳 玉ねぎ 人参 生姜	ウスターソース カレールウ(小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)			
	枝豆								
	フルーツナタデココ								
一食当たりの栄養価		1杯目 - 684 kcal		たんぱく質 25.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 103.5 g			
6日 (火)	牛乳		牛乳						
	ごはん	精白米							
	春雨スープ	ごま油 春雨							
	中華丼	ごめ油 でん粉 ごま油		ちきあげ(大豆) 豚肉	しょうが ぐわい にんにく パクチョイ ヤンゴン コーン 玉ねぎ 赤ピーマン 長ねぎ 椎茸 白菜 木くらげ	オイスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆)			
	レンコン入り平つくね			レンコン入り平つくね(小麦・大豆・鶏)					
一食当たりの栄養価		1杯目 - 539 kcal		たんぱく質 21.4 g	脂質 12.8 g	炭水化物 80.9 g			
7日 (水)	牛乳		牛乳						
	ミートスパゲティ	ごめ油 スパゲティ(小麦) 三温糖		そぼろ大豆 豚しほ 豚肉	ダイストマト にんにく ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参 生姜 木くらげ	ウスターソース ケチャップ テミグラスソース(小麦・鶏) トマトソース(大豆) 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)					
	ごぼうとコーンのサラダ	いりごま すりごま 三温糖		紅麹ハム(豚・大豆)	きゅうり コーン ごぼう 人参	エッグケアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
	学給アーモンド	アーモンド							
一食当たりの栄養価		1杯目 - 501 kcal		たんぱく質 21.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 48.8 g			
8日 (木)	牛乳		牛乳						揚げ油 ③ 小麦 大豆 ゼラチン ごま
	もすく雑炊	ごめ油 押麦 精白米		もすく(えび・かに) 豚肉 油揚げ(大豆)	キャベツ パクチョイ 冬瓜	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆)			
	きびなごの唐揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油		きびなご					
	もち入りウムニー	紅芋 三温糖 白玉もち							
	くだもの								
一食当たりの栄養価		1杯目 - 493 kcal		たんぱく質 18.7 g	脂質 13.7 g	炭水化物 74.1 g			
9日 (金)	牛乳		牛乳						
	コッパパン	コッパパン(小麦・乳・大豆)							
	パスタスープ	オリーブ油		鶏肉	かぼちゃ キャベツ しめじ セロリー パセリ 玉ねぎ 大根	こしょう チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ ワイン 醤油(小麦・大豆) 豚骨			
	魚のピザ焼き			シュレッドチーズ(乳) ホキ	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	ケチャップ ピザソース(大豆・りんご)			
	キャロットロベ	アーモンド オリーブ油 三温糖			きゅうり コーン パパイ ヤ 人参	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価		1杯目 - 628 kcal		たんぱく質 32.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 73.6 g			
12日 (月)	牛乳		牛乳						
	ごはん	精白米							
	秋のみそ汁	さつま芋		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 鶏肉	しめじ しいたけ 小松菜 人参 大根	花かつお			
	さばの照り焼き	三温糖		さば	にんにく 生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)			
	もやしとにんにく炒め	ごめ油 三温糖		無塩せきベーコン(豚)	にんにく 芽 もやし 玉ねぎ 人参 木くらげ	オイスターソース こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価		1杯目 - 629 kcal		たんぱく質 23.9 g	脂質 22 g	炭水化物 79.7 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		
13日 (火)	牛乳		牛乳			
	チキンライス	サラダ油(大豆) 精白米	鶏肉 無添加ウインナー(豚)	コーン ビーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参	ウスターソース ケチャップ ぬちまーす ポークフィヨ(鶏・豚) ワイン 醤油(小麦・大豆) トマトジュース パプリカ粉	
	ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツほうれん草(卵・大豆)			
	キャベツサラダ	アーモンド 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	キャベツ コーン ブロッコリー 人参 大根	エッグケアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		1杯分 - 602 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 24.7 g	炭水化物 71.5 g	
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	キムチ肉じゃが	ごめ油 じゃがいも 三温糖	豚肉	しょうが こんにゃく 玉ねぎ 細かや 人参 長ねぎ	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) キムチ味(大豆・りんご)	
	ちくわと野菜の和え物	ごま油 三温糖	ちくわ 糸けすり	ほうれん草 もやし 人参 白菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		1杯分 - 583 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 14.6 g	炭水化物 85.8 g	
15日 (木)	牛乳		牛乳			
	あげパン	大豆油 三温糖 コッパパン(小麦・乳・大豆) 粉末全卵	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			揚げ油 ① 大豆
	ポトフ	ごめ油 じゃがいも	鶏肉	キャベツ セロリー ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根	こしょう ぬちまーす ポークフィヨ(鶏・豚) ローリエ ワイン 醤油(小麦・大豆)	
	洋風炒り豆腐	ごめ油	そぼろ大豆 豆腐(大豆) 豚肉 卵	あお豆(大豆) コーン にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 赤ピーマン	カレー粉 ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		1杯分 - 587 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20.1 g	炭水化物 70.2 g	
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	沖繩そば	沖繩そば(小麦)	丸太かまぼこ(大豆) 豚肉	ねぎ 生姜 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨ(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) シママース	
	うむくじ夫がら	大豆油 芋くじ夫がら				
	野菜と茹め	ごめ油 温麺(小麦)	ちきあげ(大豆) ツナフレーク	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	揚げ油 ② 小麦 大豆 乳
一食当たりの栄養価		1杯分 - 566 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16.3 g	炭水化物 79.7 g	
19日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	きのこのすまし汁		絹ごし豆腐(大豆)	えのき 小松菜 人参 大根 椎茸	ぬちまーす みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
	さばのゆずみそかけ	三温糖	さば 白みそ(大豆)	ゆずの皮	みりん 酒	
一食当たりの栄養価		1杯分 - 654 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 81.7 g	
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	深川めし	ごめ油 精白米	あざり ちきあげ(大豆)	ごぼう ねぎ 人参 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨ(鶏・豚) 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	厚揚げの大根おろしがけ	でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆)	ねぎ 大根	みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
	海藻サラダ	いりごま すりごま ごま油 三温糖	わかめ 海藻サラダ(えび・かに) 鶏ささみチャンク(鶏)	きゅうり もやし 四季相 シークワーサー 人参 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		1杯分 - 535 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 18.5 g	炭水化物 66.8 g	
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	煮込みうどん	うどん(小麦) ごめ油	豚肉 白かまぼこ(大豆)	しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 木くらげ	ぬちまーす ポークフィヨ(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	揚げ油 ③ 小麦 大豆 乳
	大学芋	サラダ油(大豆) 三温糖 水あめ 黒ごま さつまいも			醤油(小麦・大豆)	
	ごぼうサラダ	すりごま 三温糖 練りごま	ツナフレーク ひよこ豆	きゅうり ごぼう 人参	エッグケアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		1杯分 - 477 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 20.2 g	炭水化物 54.5 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		
22日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッパパン	コッパパン(小麦・乳・大豆)				
	ラビオリスープ	ごめ油	ラビオリ(小麦・大豆・鶏・豚) 鶏肉	キャベツ グリンピース セロリー 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす チキンフィヨ(鶏) ぬちまーす ローリエ 醤油(小麦・大豆) 豚骨	
	ウインナーのケチャップがらみ野菜ときのこのソテー	三温糖 ごめ油	無添加ウインナー(豚) 豚肉		エリンギ キャベツ しめじ ブロッコリー 人参 赤ピーマン	ウスターソース ケチャップ こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)
一食当たりの栄養価		1杯分 - 638 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 26.6 g	炭水化物 67.7 g	
23日 (金)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	黒米 精白米				
	イナムルチ		甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆) 黄かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	こんにゃく 椎茸	花かつお 豚骨	
	ミヌダル	黒すりごま 三温糖	豚肉	しょうが	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒	
一食当たりの栄養価		1杯分 - 676 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.8 g	炭水化物 87.1 g	
26日 (月)	牛乳		牛乳			
	ひよこ豆の韓国風ごはん	いりごま ごま油 サラダ油(大豆) 精白米 無圧パン	チャーメン ひよこ豆	しょうが にんにく 小松菜 人参	ぬちまーす ポークフィヨ(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) 豆板醤(大豆)	
	いかの照り焼き	三温糖	いか	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	チョレギサラダ	いりごま ごま油	のり わかめ	キャベツ きゅうり もやし 人参	ぬちまーす 塩香味噌 シング(小麦・大豆・鶏・ごま)	
一食当たりの栄養価		1杯分 - 509 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 14.5 g	炭水化物 69.7 g	
27日 (火)	牛乳		牛乳			
	チキンジェノバパスタ	スパゲティ(小麦)	そぼろ大豆 鶏肉 粉チーズ(乳)	にんにく パシル マッシュルーム 玉ねぎ 小松菜 人参	こしょう ぬちまーす ワイン 醤油(小麦・大豆) ジェノバペースト(乳)	
	国産キャベツのメンチカツ	大豆油	国産キャベツのメンチカツ(小麦・大豆・豚・鶏)			
	ブロッコリーと豆のサラダ	アーモンド	ひよこ豆 白いんげん豆	きゅうり コーン ブロッコリー あお豆	エッグケアマヨネーズ(大豆) フレンチドレッシング 醤油(小麦・大豆)	揚げ油 ④ 小麦 大豆 乳
一食当たりの栄養価		1杯分 - 518 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 57.3 g	
28日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	アーザのみそ汁		アーザ(えび・かに) 赤みそ(大豆) 豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ 冬瓜	花かつお	
	干草卵焼き		干草卵(卵・乳・小麦・大豆・鶏)			
一食当たりの栄養価		1杯分 - 587 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16.4 g	炭水化物 87.6 g	
29日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッパパン	コッパパン(小麦・乳・大豆)				
	麦入りパンキンポターシュ	ごめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 押麦 小麦粉	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白豆 白いんげん豆	かぼちゃ にんにく パセリ 玉ねぎ	カレー粉 こしょう チキンフィヨ(鶏) ぬちまーす ローリエ 豚骨	
	ハンバーグのトマトソースかけ	三温糖	国産ミートハンバーグ(豚・鶏・大豆)	にんにく 玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ トマトソース(大豆) トマトピューレ	
一食当たりの栄養価		1杯分 - 672 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 83.8 g	
30日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	もちきび 精白米				
	豆腐ときのこのチゲスープ		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 鶏肉 豆腐(大豆)	えのき しめじ にら 人参	チキンフィヨ(鶏) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 豚骨 キムチ味(大豆・りんご)	
	ジャンボシューマイ		ジャンボシューマイ(乳・小麦・大豆・鶏・豚)			
一食当たりの栄養価		1杯分 - 684 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 17.4 g	炭水化物 78.9 g	