

○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。※しょうゆ、醤油しょうゆ、薄口しょうゆ、鰹口しょうゆ、味噌、特濃酢のアレルギー食材については、月
はじめて使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルギーは同じになっています。

平成26年7月

日にち 欠食等	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (火) ★安曇 田中2 年欠食 ★コガ 中2年 欠食	牛乳 ピジョン 麦ごはん 肉みそ ナムル 中華スープ くだもの チーズ(中学校のみ)	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず 赤みそ(だいず) 鶏肉 卵 絹ごし豆腐 チーズ(乳)	米 麦 三温糖 ごま油 米油 白ごま ごま油 三温糖 でんぷん	玉ねぎ 木くらげ しょうが にんにく ちやし 小松菜 人参 人参 しいたけ たけのこ パクチョイ くだもの	しょうゆ(小麦 だいず) みりん 豆板醤 塩 しょうゆ 酢(小麦) 塩 しょうゆ しょうゆ みりん とりがら かつお節
2日 (水) ★安曇 田中2 年欠食 ★コガ 中2年 欠食	牛乳 深川ぬし カエルどくろみの甘がらめ 五目煮 バナナ(中学校のみ)	牛乳 あさり とり肉 ひじき カエル(えびがに) だいず こんぶ ぶた肉	米 米油 アーモンド くるみ 白ごま 三温糖 水あめ 三温糖 米油	ごぼう 人参 ねぎ こんにやく 大根 人参 しいたけ しょうが バナナ	しょうゆ 塩 かつお節 酒 みりん ホークアイヨ(とり肉 ぶた肉) しょうゆ しょうゆ みりん 酒 塩
3日 (木) ★安曇 田中2 年欠食 ★コガ 中2年 欠食	牛乳 コッパパン ポークピニーズ 野菜スクランブル 魚のみそマヨ焼き	牛乳 脱脂粉乳 だいず ぶた肉 ワインナー(豚、だいず、乳、小麦) 卵 ベーコン(ぶた肉、だいず) チーズ ホキ 白みそ・赤みそ(だいず)	小麦粉 さとう ショートニング(だいず) 小麦粉 豚脂 じゃがいも 三温糖 でんぷん 米油 米油 マヨネーズ(卵、だいず、りんご)	塩 イースト 塩 ケチャップ トマトピューレ しょうゆ 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム ピーマン 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 パセリ パセリ	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢(小麦) 塩 しょうゆ しょうゆ みりん とりがら かつお節
4日 (金) ★島袋 小5~6 年欠食 ★コガ 中3年	牛乳 みそラーメン 中華めん みそラーメン チンゲン菜いため あべがわいち	牛乳 油揚げ ハム(ぶた肉 だいず とり肉) 白みそ・赤みそ(だいず) ぶた肉 きな粉(だいず)	中力粉 サラダ油 ごま油 でんぷん 米油 さつまいも だいず油 アーモンド粉 三温糖	かん水 塩 かつお節 とりがら ぶた骨 みりん オイスターソース(だいず) しょうゆ 酒 みりん	かん水 塩 かつお節 とりがら ぶた骨 みりん オイスターソース(だいず) しょうゆ 酒 みりん
7日 (月) 七夕	牛乳 ちらしずし 七夕そーめん汁 蛙の塩焼き 小松菜とあさりの磯あえ	牛乳 油揚げ 魚肉 卵 蛙 あさり しらすぼし(えびがに) 刻みのり	米 さとう サラダ油 でんぷん 水あめ さとう 三温糖 白ごま すりごま	人参 たけのこ れんこん かんひょう しいたけ 人参 おくら しいたけ 小松菜 きゃべつ ちやし コーン 人参	みりん チキンエキス 塩 酒 かつおだし しょうゆ 酢 塩 みりん 薄口しょうゆ(小麦、だいず) かつお節 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ
8日 (火) ★コガ 中光農 学校	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー モーウィの梅肉あえ ゆで卵	牛乳 小麦粉 とり肉 脱脂粉乳 だいず 糸けすり節 卵	米 麦 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) カレー粉(小麦、とり肉、牛肉、だいず、ぶた肉) じゃがいも 薄力粉 米油 三温糖	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、鶏肉、ぶた肉、だいず) 塩 カレー粉 チヤツネ(りんご) ぶた骨 とりがら ウスターソース(だいず、りんご) 酢 塩	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、鶏肉、ぶた肉、だいず) 塩 カレー粉 チヤツネ(りんご) ぶた骨 とりがら ウスターソース(だいず、りんご) 酢 塩
9日 (水) ★中の 町小5年 欠食★ 窪川小4 年欠食★ ★安曇 田中欠 食	牛乳 胚芽あみパン マッシュルームスープ (クラッカー添え) クラッカー(蛙、さば、だいず) 野菜ソテー 魚の香草チーズやき	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉 豆あじ	米 米油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) 薄力粉 植物油 ショートニング(蛙、サバ) 米油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) マヨネーズ(卵、だいず、りんご)	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ ガーリックパウダー	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ ガーリックパウダー
10日 (木) ★中の 町小5 年欠食	牛乳 五穀ごはん シカドムチ ナーベラーンブシー 紅いちご団子(ごま)	牛乳 脱脂粉乳 だし ぶた肉 カスターラたまご(卵) とうふ ツナ 麦みそ(だいず) 豆あじ	小麦粉 さとう 胚芽 ショートニング(だいず) じゃがいも 薄力粉 マーガリン (乳、だいず、ぶた肉) 米油 小麦粉 植物油 ショートニング(蛙、サバ) 米油 パセリ ローズマリー	塩 イースト ぶた骨 とりがら 塩 しょうゆ 塩 イースト 乳化剤(だいず) 塩 しょうゆ 塩 マスタード	塩 イースト ぶた骨 とりがら 塩 しょうゆ 塩 イースト 乳化剤(だいず) 塩 しょうゆ 塩 マスタード
11日 (金) ★安曇 田中4 年欠食 ★中の 町小5 年欠食	牛乳 五穀ごはん シカドムチ ナーベラーンブシー 紅いちご団子(ごま)	牛乳 脱脂粉乳 だし ぶた肉 カスターラたまご(卵) とうふ ツナ 麦みそ(だいず) 豆あじ	小麦粉 さとう 胚芽 ショートニング(だいず) じゃがいも 薄力粉 マーガリン (乳、だいず、ぶた肉) 米油 小麦粉 植物油 ショートニング(蛙、サバ) 米油 パセリ ローズマリー	塩 イースト ぶた骨 とりがら 塩 しょうゆ 塩 イースト 乳化剤(だいず) 塩 しょうゆ 塩 マスタード	塩 イースト ぶた骨 とりがら 塩 しょうゆ 塩 イースト 乳化剤(だいず) 塩 しょうゆ 塩 マスタード

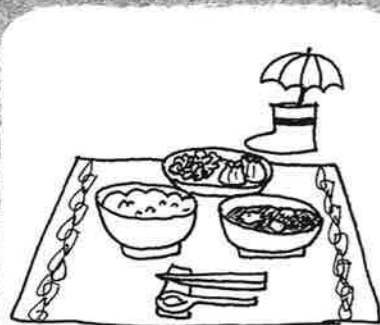
14日 (月)	牛乳 チキンライス ベーコンきゃべつソテー (卵、乳、小麦、だいず) くだもの	牛乳 とり肉 ベーコン(ぶた肉、だいず) 卵 チーズ	米 米油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) でんぷん 植物油	ピーマン 黄ピーマン 人参 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 コーン しめじ 人参 くだもの	パプリカ粉 塩 ケチャップ こしょう ポークパイオン(とり肉、ぶた肉) 塩 こしょう 塩
15日 (火)	牛乳 麦ごはん じゃがいもキムチ ●パンサンズ(卵) 納豆 すいか	牛乳 ぶた肉 卵 ハム(ぶた肉、だいず、とり肉) だいず	米 麦 じゃがいも 三温糖 米油 春雨 三温糖 ごま油 さとう さとう	糸こんにゃく 玉ねぎ にら 人参 しいたけ 白菜キムチ(小麦、りんご、だいず、さば) きゅうり もやし 人参 小松菜 すいか	みりん しょうゆ 酒 かつお節 薄口しょうゆ 酢 しょうゆ(だいず、小麦) 塩 みりん 酢(小麦) かつおエキス
16日 (水)	牛乳 セルフ照り焼きキンバーガー バーガーパン てりやきチキン ●コールスローサラダ(卵) 島野菜のミネストローネ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 牛肉 レッドキドニー 白いんげん	小麦粉 さとう シオートニング(だいず) 三温糖 マヨネーズ(卵、だいず、りんご) コールスローレッシング (卵、だいず) マカロニ(小麦)	塩 イースト 赤ワイン みりん しょうゆ 塩 塩	トマトペースト ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース(だいず、りんご) とりがら 赤ワイン
17日 (木)	牛乳 ちずく丼 麦ごはん ちずくの炒め つみれ汁 とうもろこし野菜ハンバーグ(だいず、 とり肉、小麦、牛肉、卵)	牛乳 ちずく ぶたひき肉 とびうお とり肉 とうふ 卵白	米 麦 米油 三温糖 でんぷん さとう でんぷん パン粉 小麦粉 牛脂 さとう	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン しょうが 冬瓜 白菜 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 枝豆 しょうが ねぎ	かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩 みりん 酒 薄口しょうゆ かつお節 塩 みりん
18日 (金) 1学期 前半終 了	牛乳 スパゲティミートソース ●豆とがぼちやのサラダ (卵) わかさぎマリネ アゼロラソレベ	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず 粉チーズ(乳) わかさぎ	スパゲティ(小麦) 米油 マヨネーズ(卵、だいず、りんご) 三温糖 薄力粉 でんぷん だいず油 三温糖 さとう でんぷん 水あめ	なす 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト がぼちや きゅうり 干しぶどう 青豆 玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン アゼロラ	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース(だいず、りんご) こしょう 塩 デミグラスソース(小麦、乳、牛 肉、豚肉、鶏肉、だいず) 赤ワイン 塩 こしょう 塩 カレー粉 酢 酒 薄口しょうゆ

平成26年8月 ※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギ-食材については、月ほしめで使用した日のみ配量しています。その日以降については配量していませんが、アレルギ-は同じになっています。

25日 (月) 中学校 給食ス ター	牛乳 ピザトースト カレーグリーンムスブ フルーツヨーグルト	牛乳 ウィンナー(卵、だいず、乳、小麦) ハム(ぶ た肉、だいず、とり肉) チーズ(卵) 脱脂 粉乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 プレーンヨーグルト(乳)	小麦粉 さとう シオートニング(だいず) 米油 じゃがいも 薄力粉 マーガリン(卵、 だいず、ぶた肉) カレールウ(小麦、と り肉、牛肉、だいず、ぶた肉) 三温糖 米 麦 三温糖 白こま 三温糖 黒糖 三温糖	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく かぼちや 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン バナナ 黄桃 みかん パナナ	塩 イースト ケチャップ トマトピューレ こしょう チリパウダー 塩 こしょう カレー粉 白ワイン とりがら
26日 (火)	牛乳 麦ごはん ソーキの煮つけ ゴーヤ-佃煮 さんまの梅煮	牛乳 豚ソーキ こんぶ 厚あげ しらすぼし(えびがに) 糸けすり節 さんま こんぶ	小麦粉 さとう シオートニング(だいず) 米油 じゃがいも 薄力粉 マーガリン(卵、 だいず、ぶた肉) カレールウ(小麦、と り肉、牛肉、だいず、ぶた肉) 三温糖 米 麦 三温糖 白こま 三温糖 黒糖 三温糖	しょうゆ(小麦、だいず) みりん 酒 塩 かつお節 しょうゆ みりん 酢(小麦) 梅酒(がに、オレゴン) 特濃酢(小麦) みりん しょうゆ かつお節	白ワイン 七味とうがらし 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう
27日 (水)	牛乳 スパゲティボンゴレ ピーンズサラダ スコーン	牛乳 ベーコン(ぶた肉、だいず) あさり いが ひよこ豆 青豆 レッドキドニー ベーコン(ぶた肉、だいず) 卵 プレーンヨーグルト(乳) 生クリーム (乳)	スパゲティ(小麦) 米油 マヨネーズ(卵、だいず、りんご) コールスローレッシング(卵、だいず) 薄力粉 ベーキングパウダー マーガ リン(卵、だいず、ぶた肉) 三温糖 米 あり 米油 でんぷん 三温糖 米油	玉ねぎ 小松菜 人参 マッシュルーム にんにく コーン きゃべつ きゅうり 梅肉 しょうが	白ワイン 七味とうがらし 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう
28日 (木) 小学校 給食ス ター	牛乳 あわこはん 厚あげと糸こんにゃくの炒 め 焼きしんやち 納豆みそ	牛乳 牛肉 厚あげ しんやち 納豆(だいず) ツナ 麦めし(だい ず)	米 あり 米油 でんぷん 三温糖 米油	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 しいたけ 糸こんにゃく しょうが しょうが ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 塩 こしょう みりん
29日 (金)	牛乳 うっちゃんライス 魚の花巻やき いんげんソテー バナナ アーモンドチーズ (中学校のみ)	牛乳 とり肉 ホキ チーズ(乳) ベーコン(ぶた肉、だいず) チーズ(乳)	米 麦 白こま マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) マヨネーズ(卵、だいず、りんご) マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) アーモンド	人参 玉ねぎ 大根葉 コーン 納ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ いんげん 人参 コーン にんにく バナナ	うっちゃん粉 カレー粉 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ(小麦、だいず) かつお節 ポークパイオン(とり肉、ぶた肉) みりん 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう みりん しょうゆ 塩 こしょう 乳化剤



マーボーじる



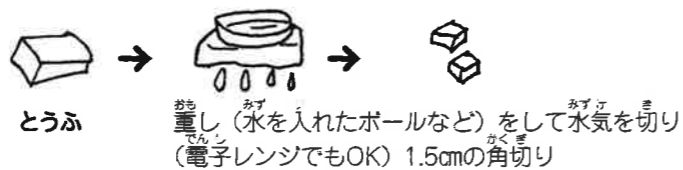
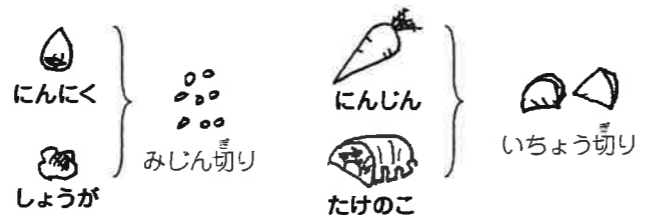
今月のレシピ・マーボーじるは、マーボー豆腐をスープにしたものです。日本には中国からいろいろな料理が伝わってきました。そして、多くが日本の味にアレンジされています。マーボー豆腐もその一つで、中国語で「麻婆豆腐」の「麻」はしびれる辛さがあらわされているように、材料の「花椒」(さんしょうの種類)のピリピリする辛さが特徴です。日本の麻婆豆腐は、花椒を使わず、そこまで辛くないのが多いです。学校給食では、さらに辛みをおさえた味にしています。



材料 (4人分)	
ぶたももひき肉	100g
にんじん	3cm
チンゲンサイ	2かぶ
ねぎ	1本
たけのこ	3cm
ほししいたけ	2まい
もめん豆腐 (またはきぬ)	1丁 (250g~300g)
にんにく	ひとかけ
しょうが	ひとかけ
さとう	小さじ1/2
酒	大さじ1
赤みそ	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
ガラスープ	3カップ (600cc)
かたくり粉	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

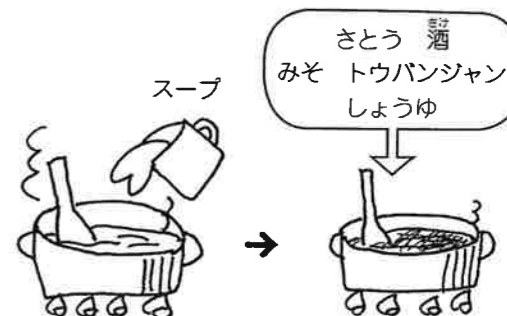
1 材料を切る。



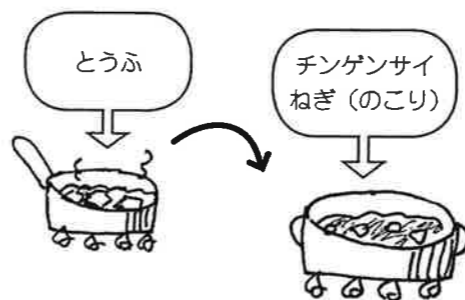
2 油でにんにく、しょうが、ぶたにく、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ (半分量) をいためる。



3 スープを加えた後、さとう、酒、みそ、トウバンジャン、しょうゆを加える。



4 豆腐を別のナベでゆで③に加える。チンゲンサイ、ねぎ (のこり) を加える。



5 仕上げに、水でといたかたくり粉、ごま油を加える。



豆腐は別にゆでてスープに加えると、くずれにくくスープの温度も下がらないです。





7月 給食だより



沖縄市給食センター
第一調理場
☎929-4776



夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

こんな症状があったら、夏バテかも…

だる～
授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

ほ～っ
いらないおなごの調子が悪い。

食欲不振
食欲がわかない。

夏バテを防ぐ・治すためには…

バランス良く食べる。

とり過ぎ注意!
冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめにする。

冷蔵庫の設定温度に気をつける。

7月29日
土用の丑の日



★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★

土用の丑の日の食べ物といえば「うなぎ」。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑くて弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また、丑の日の「う」に合わせて、「丑の日に「う」のつく物を食べると豊作が豊か」といわれることから、うなぎのほかにも、梅干しやうり、うどんなどを食べる風習もあります。梅干しは酸っぱい成分が食欲を増進してくれますし、スイカやきゅうりなどのうり類は水分をたっぷり含み、体内の熱を冷ましてくれる効果があります。うどんは食欲がないときでも食べやすく、消化吸収に優れています。どれも夏にぴったりの食べ物ですね。

「う」のつく食べ物

うり類
梅干し
うどん

うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★ うなぎ ★

ご家庭の衛生管理



見直してみませんか?

夕食に作った料理を鍋に入れておいたら、翌朝には傷んでしまっていた…といった経験はありませんか? 気温や湿度が高くなる夏は、食中毒菌が増えやすい季節です。ご家庭の衛生管理について、いま一度見直してみませんか。

食中毒予防 6つのポイント

- 1. 食品の購入**
★消費期限を確認する。
★肉や魚などの生鮮食品、冷凍食品は最後に買う。
- 2. 家庭での保存**
★腐ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
★肉や魚は汁がもれないよう、ビニール袋などに入れてそのまま保存する。
★冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に。
★冷蔵庫や冷凍庫に物を詰め過ぎないように注意 (7割程度に)。
- 3. 下準備**
★調理の前や肉や魚を触った後など、こまめに手を洗う。
★冷凍食品は室温での解凍は避け、冷蔵庫や電子レンジで解凍を。
★まな板や包丁、ふきんは洗って消毒し、清潔に。
- 4. 調理**
★肉や魚は、十分に加熱する (中心部分の温度が75℃で1分以上が目安)。
★調理を中断するときは、食品を冷蔵庫へ。
★電子レンジを使うときは、均一に加熱されるようにする。
- 5. 食事**
★食事の前に手を洗う。
★清潔な器具や食器を使う。
★料理は長時間室温に放置しない。
- 6. 残った食品**
★清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存する。
★温め直すときは、十分に加熱を。
★時間がたち過ぎたり、少しでもあやしいと感じたら、思い切って処分する。

参考資料：厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」