

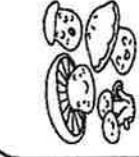
○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。
※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特選酢のアレルギ-食材については、月ほじめて使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルガンは同じになっています。

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
牛乳	牛乳			
あわごはん		米 あわ		
チムシング	ぶたレバー、ぶたロース肉、白、赤みそ(だいず)	じゃがいも	にんじん、にら、大根、にんにく	ぶた膏、かつお節、塩
ゴーヤーチャンプルー	ぶたばら肉、とうふ、卵、糸炸すり肉	米油	にがうり、にんじん	塩、こしょう、酢(小豆)、しょうゆ(小豆)、だいず
きびなごのから揚げ	きびなご、黒のり	薄力粉、でんぷん、だいず油		塩、こしょう
牛乳	牛乳			
コッパパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング(だいず)		塩、イースト
アーサと冬瓜のスープ	とり肉、アーサ	でんぷん	とうがね、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	塩、薄口しょうゆ(小豆)、だいず、みりん、かつお節、とりがら、ぶた膏
●かぼちゃサラダ(卵)	レタ、ポテト	マヨネーズ(卵、だいず、りんご)	かぼちゃ、きゅうり、干しとう、青豆	塩、こしょう
ハンバーグのトマトソースがけ(と、り肉、ぶた肉、牛肉、だいず、乳、小豆、卵)	とり肉、ぶた肉、牛肉、卵、白	植物油、豚脂、パン粉、さとう、牛脂、米油	玉ねぎ、ピクルス、マッシュルーム	塩、しょうゆ、ケチャップ、デミグラスソース(小豆、乳、牛、肉、鶏肉、ぶた肉、だいず)、ワスターソース(だいず、りんご)
牛乳	牛乳			
麦ごはん		米、麦		
肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも、三温糖、米油	にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、しいたけ、にら、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、かつお節
モーウィの神肉あえ	糸割り肉	三温糖	赤うり、きゅうり、大根、にんじん、梅肉(りんご)	酢
鮭のちやんちゃん焼き	鮭、白みそ(だいず)	マヨネーズ(卵、だいず、りんご)	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー	酒
牛乳	牛乳			
麦ごはん		米、麦		
麻婆とうふ	とうふ、ぶたひき肉、だいず、甜麺醬(小豆、だいず)、ごま、赤みそ(だいず)	三温糖、でんぷん、米油	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、しいたけ、しょうが、にんにく、にら	豆豉醬、オイスターソース(だいず)、しょうゆ
ナムル	ナムル(ぶた肉、だいず、とり肉)	白ごま、三温糖、ごま油	ちやし、にんじん、ごまつな	しょうゆ、酢
れんこん焼肉(小豆、乳、だいず、ぶた肉、とり肉、ごま)	だいず粉、ぶた肉、とり肉、いとよすり身、卵、白	豚脂、でんぷん、ごま油、さとう、小麦粉	れんこん、玉ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩、ポークエキス、ほたてエキス
牛乳	牛乳			
《ちずく丼》				
・麦ごはん		米、麦		
・もずくの炒め	もずく、ぶたひき肉、牛ひき肉	三温糖、米油、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、ごまつな	しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、かつお節、キムチの薬(りんご、いんげい、だいず)
へちまのみそ汁	ぶた肉、とうふ、赤、白みそ(だいず)		へちま、えのきだけ、にんじん	かつお節
焼きしやち	ししやち			塩、こしょう、酒
くだもの				
牛乳	牛乳			
麦ごはん		米、麦		
ハヤシライス	牛肉	薄力粉、米油、マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、トマト、ピーマン、りんご	ワスターソース(だいず、りんご)、赤ワイン、カレー粉、ハヤシライス(小豆、牛肉、だいず)、ケチャップ、とりがら、塩
ゴーヤー団子	しらすぼし(えび、かに)、糸割り肉	白ごま、三温糖、黒糖	にがうり、にんじん、しいたけ	みりん、しょうゆ、酢
ゆで卵	卵			
牛乳	牛乳			
あわごはん		米、あわ		
野菜と牛肉のカキソース炒め	牛肉	三温糖、米油	にんにく、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、チンナン、菜、たけのこ、くわい、しいたけ、木くらげ、白菜	オイスターソース(だいず)、しょうゆ、とりがら、塩
ひじきサラダ	ひじき、ツナ、チーズ(乳)	三温糖、米油	にんじん、きゃべつ、きゅうり	酢、しょうゆ、塩、こしょう
いかの子リソースがけ	いか	薄力粉、でんぷん、だいず油、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、長ねぎ	ケチャップ、塩、酒、チリパウダー
牛乳	牛乳			
コッパパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング(だいず)		塩、イースト
きゃべつとあさりのクリーム煮	ベーコン(ぶた肉、だいず)、あさり、脱脂粉乳	マカロニ、じゃがいも、薄力粉、米油、マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)	にんじん、玉ねぎ、きゃべつ、しめじ、パセリ	塩、こしょう、とりがら
スパイシーチキン	とり肉、プレーンヨーグルト(乳)		にんにく	塩、こしょう、カレー粉、ケチャップ、ワスターソース(だいず、りんご)
冬瓜しゃも		グラニュー糖	冬瓜、りんご、レモン	白ワイン
アーモンド(中学校のみ)		アーモンド、植物油		塩
牛乳	牛乳			
紅いもごはん	とり肉、油あげ	米、紅いも、米油	にんじん、しめじ、しいたけ、だいこん、薬	しょうゆ、みりん、酒、かつお節、塩
五目きんぴら	ぶた肉、チキアキ		ごぼう、糸こんにゃく、にんじん	しょうゆ、塩、みりん、七味唐辛子(ごま)
さんまの塩焼き	さんま			塩、こしょう、酒
バナナ			バナナ	
牛乳	牛乳			
豆ピラフ	ひよこ豆、だいず、ベーコン(ぶた肉、だいず)	米、麦、オリブ油、マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)	にんにく、玉ねぎ、にんじん、いんげん	塩、こしょう、ポークブイヨン(とり肉、ぶた肉)、白ワイン
小松菜とたけのこソテー	ぶた肉	マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)	小松菜、たけのこ、しめじ、にんじん	塩、こしょう
魚のマスタード焼き	ホキ	マヨネーズ(卵、だいず、りんご)	パセリ	マスタード
スティックチーズ	チーズ(乳)			
くだもの			くだもの	

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
牛乳	牛乳	米 あわ		
あわごはん		米油 三温糖	冬瓜 にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩
冬瓜の煮つけ	とり肉 厚揚げ こんにゃく チキアザ	すりごま ごま油	にがうり きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ 特選酢(小量) 三温糖
ゴーヤのあえもの	とりささ身	米油 三温糖	しょうが ねぎ	みりん
納豆みそ	納豆 ツナ 麦みそ(だいず)			
牛乳	牛乳	小麦粉 さとう だいず油 黒糖 ショートニング(だいず) 粉アーモンド		塩 イースト
揚げパン	脱脂粉乳 きな粉 チーズ(卵)	マカロニ 米油	ハハイヤ 冬瓜 にんじん 玉ねぎ セロリー なす トマト	赤ワイン ケチャップ ウスターソース(だいず、りんご)
高野菜のミネストローネ	牛肉 レッドキドニー 白いんげん豆	米油 マーガリン(卵、だいず、ぶた肉)	にんじん コーン こまつな	塩 こしょう 酢
スクランブルエッグ	卵 ハム(ぶた肉 だいず とり肉)			
牛乳	牛乳	中力粉 サラダ油		塩 かん水
《中食そば》				
沖湯そば	ぶた中身 ぶたロース肉		しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが	塩 しょうゆ ぶた骨 かつお節
中食そば汁	ぶた肉 カステラかまぼこ(卵)	タロイモ 米油	たけのこ にんじん しいたけ 木くらげ だいこん葉 にら	かつお節 ぶた骨 しょうゆ みりん 塩
タロイモと野菜のいため	魚肉すり身 とうふ ひじき 卵	植物油 でんぷん さとう	にんじん えだまめ 玉ねぎ	塩
ひじきと野菜のとうふあけ(卵、小麦、だいず)			くだもの	
くだもの				
牛乳	牛乳	米		塩
赤飯	きざげ			塩 かつお節 ぶた骨
イナムドッチ	ぶたロース肉 カステラかまぼこ(卵) 甘口白みそ(だいず)		こんにゃく しいたけ とうがん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつお節
干切りのイリチー	こんにゃく ぶた肉 チキアザ	三温糖 米油	切干しだいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん 酒 かつお節
アーサ入り魚天ぷら	ホキ アーサ 卵	薄力粉 だいず油		塩 こしょう

21日(月)敬老の日、 22日(火)国民の休日、 23日(水)秋分の日

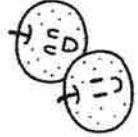
牛乳	牛乳			
《ピピンパン》				
・あわごはん	米 麦			
・肉みそ	米油 三温糖	木くらげ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 豆板糖	
・ナムル	白ごま ごま油 三温糖	もやし にんじん チンゲン菜	しょうゆ 酢 塩	
コーンスープ	でんぷん	しいたけ コーン こまつな 長ねぎ	塩 しょうゆ こしょう とりがら	
くだもの		くだもの		
牛乳	牛乳			
・夜飯立				
25日(金)	とり肉 ひじき 油あげ	米 麦 米油	しめじ ごぼう にんじん たけのこ ねぎ 木くらげ	しょうゆ 酒 塩 かつお節 ポークアライオン(とり肉 ぶた肉)
・山内小 欠食	チキアザ ぶた肉 厚揚げ	三温糖 米油	だいこん にんじん からし葉 しいたけ	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	ブルクワ もずく	薄力粉 でんぷん だいず油 三温糖	にんじん きゅうり バイン缶	しょうゆ みりん かつお節
	あずき	もち米 オリゴ糖		塩
牛乳	牛乳			
秋の香りごはん	とり肉 油あげ	米 くり 米油	にんじん しいたけ しめじ 青豆 ねぎ	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
●青菜のごまあえ(えび、かに)	しらすぼし(えび、かに)	三温糖 ごま	こまつな きゅうり もやし にんじん	塩 酢 しょうゆ
・重川小 5年のみ 食 中の 町小欠食	鮭のちみじ焼き	マヨネーズ(卵、だいず、りんご)	にんじん マツシヨルム 玉ねぎ	塩 こしょう
牛乳	牛乳			
《ハ宝ラーメン》				
・ラーメン		中力粉 サラダ油		塩 かん水
・スープ	ぶた肉 いか あさり	米油 でんぷん	きゅうり チンゲン菜 にんじん たけのこ 長ねぎ 木くらげ しいたけ にんにく しょうが	とりがら ぶた骨 塩 醤油 しょうゆ みりん こしょう
にんにくの芽いため	とり肉	でんぷん 米油	にんにくの芽 にんじん もやし 玉ねぎ しめじ	オイスターソース(だいず) しょうゆ 塩
さつまいものシナモン揚げ		さつまいも だいず油 三温糖 粉アーモンド		シナモン 塩
牛乳	牛乳			
ナン		小麦粉 だいず油 なたね油 オリゴ糖 ショートニング さとう		塩 イースト
ヌードルスープ	とり肉	スパゲタイ	玉ねぎ きゅうり にんじん パセリ セロリー マツシヨルム	塩 こしょう とりがら
キーマカロー	ぶたひき肉 牛ひき肉 だいず	米油	玉ねぎ にんじん なす セロリー ピーマン トマト にんにく しょうが	赤ワイン チヤツネ(りんご) 塩 カレールウ(小量、とり肉、 牛豚、だいず) ウスターソース(だいず、りんご) カレール 粉
プレーンオムレツ (卵、小麦、だいず)	卵	でんぷん 植物油		塩



★しいたけ
低エネルギーで食
物せんいも豊富な
しいたけ。独特のう
まみがあります。



★ぶどう
ブドウ糖や果糖が豊
富です。みずみずし
さが特長で、手軽に
食べられる果実です。



★りんご
秋から冬にかけてが、
もっともおいしい時
季です。香り高く秋
を感じさせる果実です。



くだものおいしい季節です



平成27年度

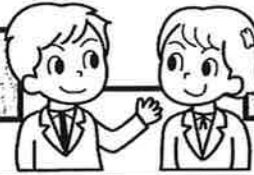
9月給食たより

沖縄市給食センター
第一調理場



1学期後半がはじまりました!

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。



生活リズムをととのえるために

起きたら朝日を浴びる



朝・昼・夕の規則正しい食事



日中は明るい所で体を動かす



夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る



食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



「まごはわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



まめ
まめいん 豆類・豆製品
大豆、小豆、豆腐、納豆など

ごま
ごまいん 種実類
(ごま、アーモンド、ピーナッツなど)

わかめ
わかめいん 海藻類
(わかめ、ひじき、のりなど)

やさい
やさいいん 野菜類
緑黄色野菜、淡色野菜

さかな
さかないん 魚介類
(魚、骨ごと食べる小魚、貝など)

しいたけ
しいたけいん きのこ類
(しいたけ、しめじ、えのきたけなど)

いも
いもいん いも類
(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

※「まごはわやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサシイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。



スポーツをする人の食事とは…

部活動や習い事などでスポーツをしている人は、1日3回のバランスの良い食事を基本に、運動によって消費される栄養を意識してとることが大切です。



食べ方の基本

6つの食品をバランス良くとりましょう。

第1群	第2群	第3群
血液や筋肉をつくる 魚・肉・卵・大豆	骨や歯をつくり、身体 の各機能を調節する 牛乳・海藻・小魚	体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を保護する 緑黄色野菜
第4群	第5群	第6群
体の調子をととのえる その他の野菜・果物	エネルギー源となる 米・パン・めん類・いも類	エネルギー源となる 油脂類・脂肪の多い食品

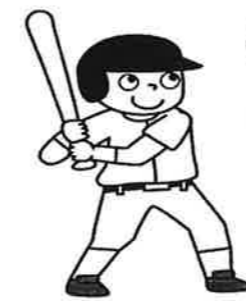
主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



1日3回規則正しく食事を
する習慣をつけましょう。



こんなことに気を配りましょう



寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、たんぱく質やカルシウム(上の表の第1・2群)が豊富な食事となるよう心がけましょう。

運動中は、こまめに水分を補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。

スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品(レバー、小松菜・ほうれん草などの青菜、貝類など)を意識して食事に取り入れましょう。

運動量が多く、3回の食事でエネルギーが不足する場合は、補食として軽食を取り入れましょう。

おすすめの組み合わせ
おにぎりやサンドイッチ + フルーツや果汁100%のジュース

運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化の良い物をよくかんで食べるようにします。水分もしっかりとりましょう。

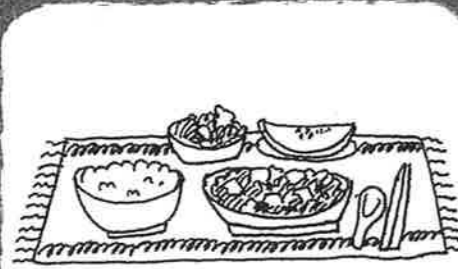


参考文献:『食生活学習教材—中学生編—』(文部科学省) / 『子どもの栄養と食育がわかる事典』(成美堂出版)





マーボーカレー

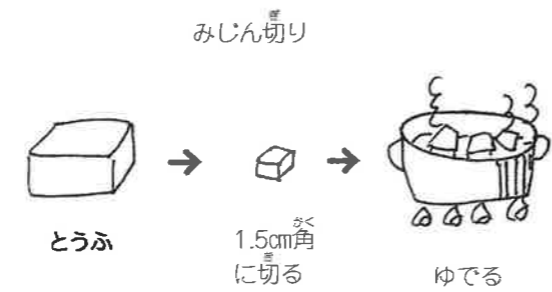
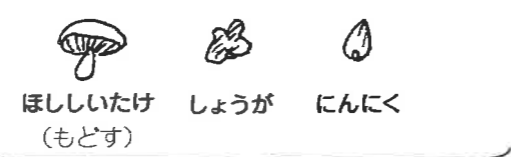
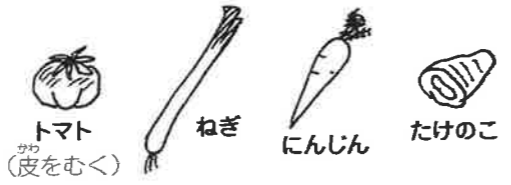


夏は暑さで食欲が落ち、さっぱりしたものや冷たいものを多く食べがちですが、栄養不足になったり、体を冷やしたり、胃腸の調子が悪くなる原因になります。暑い時こそ熱い料理を食べて汗をかくと、体の熱が外に出てスッキリします。定番の麻婆豆腐も香辛料を使って、カレー味にすると、食欲も増します。

材料 (4人分)	
ぶたかた・ひき肉	200g
とうふ	2丁 (600g)
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
トマト (小)	1こ
ねぎ	1本
にんじん	3cm
ゆでたけのこ	4cm
ほししいたけ	2まい
さとう	大さじ 1/2
しょうゆ	各大さじ 1
みそ・酒	
トマトケチャップ	各小さじ 1
テンメンジャン	
トウバンジャン*	
カレー粉	各少々
水	
かたくり粉	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
油	少々
塩・こしょう	各少々

作り方

1 じゅんびする。



*からいのが苦手な人は少なめに。

2 Aの調味料をまぜ合わせておく。

さとう しょうゆ 酒 みそ
テンメンジャン トウバンジャン
トマトケチャップ カレー粉



3 ナベに油を熱し、にんにく、しょうがをいためる。



4 ひき肉、にんじん、たけのこ、しいたけ、トマト、ねぎの半量を入れていため、水と②の合わせ調味料を加えて煮る。

ひき肉 にんじん
たけのこ しいたけ
トマト ねぎ (半量)



5 塩・こしょうで味をととのえ、かたくり粉を水少々でといて加える。

塩・こしょう
水ときかたくり粉



6 とうふの水気を切って⑤に加え、つぶさないようにザッとまぜる。残りのねぎ、ごま油を加える。

とうふ
ねぎ ごま油

