

令和元年

7.8月の予定献立表

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。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。



行事や本日の給食のテーマ

欠食等を表示します	
食品	体内でははたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場

電話番号 945-4935

〈給食目標〉 地場産物について知ろう
〈栄養目標〉 暑さに負けない食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう!

こ ん だ て	1(月) 県産品の日献立 けんさんパンゼリー ちくさやき カルシウム ごはん ぶたキムチ いため とうがんにじる	2(火) コーンしゅうまい ごはん きんぴら ごぼう アーサじる	3(水) スライスチーズ タコライス ごはん ポイル キャベツ ゆしどうふ	4(木) トマトミート オムレツ/ココロ まめサラダ ミートボールスープ くろこめパン	5(金) たなばた献立 おほしさまタルト おほしさまハンバーグ ごはん ゆかりあえ さかなソーメンじる
あ か	牛乳、とりにく、トウモロコシ、千草焼き ぶたにく	牛乳、アサ豆腐、削り節、こんぶ コーンしゅうまい、ぎょうちやく	牛乳、とうふ、削り節、こんぶ、ぶたにく ぎょうちやく、豚レバー、チーズ	牛乳、ミートボール、トウモロコシ、ひよこめ トマトミートオムレツ、いんげん豆	牛乳、魚ノコ、ぶたにく、わかめ、削り節 こんぶ、ハム、ちくわ
き	こめ、大豆油、サウ、ごま ごま油、パンゼリー	こめ、大豆油、サウ、水あめ、ごま、ごま油	こめ、大豆油、さとう	黒米粉パン、でん粉、アーモンド、カト 卵抜きマヨネーズ	こめ、サウ、トウモロコシ、お星さまタルト
み ど り	トウモロコシ、タマネギ、エノキ、長ねぎ、キャベツ サウ、ゴボウ、はくさいキムチ	トウモロコシ、エノキ、サウ、ごぼう、コンニャク、ゴボウ	エノキ、サウ、タマネギ、コンニャク、トウモロコシ、レタス	コンニャク、大根、タマネギ、こまつな、エノキ、サウ、 かぼちゃ、長ねぎ、サウ、コーン、えだ豆	大根、タマネギ、オクラ、シイタケ、サウ、キャベツ コンニャク
こ ん だ て	8(月) いわしのトマトに むぎ ごはん ひじきの ツナあえ とうにゅうとんじる	9(火) あげだし 豆腐 ゴーヤの あまずあえ そばだしじる	10(水) アーモンド きゅうりと たこの あげパン しらすあえ はるさめスープ	11(木) すいか むぎ ごはん もずくどん へちまのみそしる	12(金) むぎ チキンカレー ごはん フルーツヨーグルト
あ か	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、みそ 豆乳、削り節、こんぶ、ひじき、ツナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、トウモロコシ、 削り節、アツアツ	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ぶたにく、トウモロコシ たまご、削り節、たこ、チリメン	牛乳、豆腐、ホウ、みそ、削り節、こんぶ もずく、ぶたにく、豚レバー	牛乳、とりにく、トウモロコシ、ヨーグルト
き	こめ、麦、里芋、ジャガイロ、サウ	シマナーそば、サウ、でん粉、ごま、ごま油	コッペパン、サウ、大豆油、アーモンド 黒糖、はるさめ、トウモロコシ	こめ、麦、ジャガイロ、サウ、でん粉、大豆油	こめ、麦、ジャガイロ、コメ、マーガリン サウ、でん粉、大豆油、ゼリー、だんご
み ど り	だいこん、コンニャク、ごぼう、コンニャク、シイタケ サウ、サウ	ショウガ、サウ、大根、ゴウ、サウ、コンニャク サウ	タマネギ、コンニャク、タマネギ、こまつな、ショウガ サウ、サウ、だいこん	へちま、タマネギ、さんとうさい、コンニャク ピーマン、枝豆、コーン、すいか	タマネギ、コンニャク、ナス、ピーマン、かぼちゃ、アツ バナナ、ミカド、パン、黄桃缶、サウ
こ ん だ て	15(月) うみ 海の日 けんさん しいらフライ ブロッコリー サラダ あさりのミネストローネ こくとうパン	16(火) けんさん しいらフライ ブロッコリー サラダ あさりのミネストローネ こくとうパン	17(水) 六月ウマチー献立 きびなごのなんばんづけ あわ ごはん ケープ イリチ おきなわみそしる	18(木) やきめつきぎょうざ カルシウム ごはん ゴーヤ チャンプルー さわにわん	19(金) 食育の日 シークワサーソルベ くろまい ごはん キーウイの ごまみそあえ とうがんと とりにくのうまに
あ か	牛乳、あさり、とりにく、大豆、トウモロコシ しいらフライ、ちくわ	牛乳、豆腐、ホウ、みそ、削り節、こんぶ サウ、ぶたにく、かまぼこ	牛乳、豆腐、ホウ、みそ、削り節、こんぶ サウ、ぶたにく、かまぼこ	牛乳、ぶたにく、削り節、こんぶ、タコ ぎょうざ、豆腐、コンビーフ	牛乳、とりにく、アツアツ、大豆、削り節 ツナ、みそ
き	黒糖パン、ジャガイロ、大豆油	こめ、アツ、コメ、でん粉、大豆油、サウ	こめ、アツ、コメ、でん粉、大豆油、サウ	こめ、大豆油	こめ、黒米、サウ、大豆油、ゴマ、シークワサーソルベ
み ど り	タマネギ、コンニャク、キャベツ、サウ、トウモロコシ、 サウ、コーン、枝豆	トウモロコシ、大根、コンニャク、タマネギ、サウ、 サウ、山東菜 サウ、赤ピーマン、千切大根、コンニャク	トウモロコシ、大根、コンニャク、タマネギ、サウ、 サウ、ピーマン、千切大根、コンニャク	シイタケ、エノキ、コンニャク、だいこん、タマネギ、 みつば ゆず、ゴウ、タマネギ	トウモロコシ、タマネギ、コンニャク、ごぼう、 サウ、サウ、サウ

第13回 食と子どもの健康展

日時：7月6日(土) 10時~17時まで

場所：イオン具志川店 2階

内容：給食写真紹介、実物給食の展示
県産野菜や果物の展示、豆運びゲーム
野菜の手ばかり体験、スタンプラリー
1日に必要な野菜の量、食育活動
給食用パン、冷凍デザート試食☆
ぜひおこし下さい! (^o^)/

10時20分頃に、具志川中学校ダンス部
によるアトラクションもあります!



学校給食に関するイベントで、
恩納村から西原町まで中頭地区
の給食が見れたり、給食に関す
る様々な展示が行われます。中
でも毎年喜ばれているのが給食
で使用するパンやデザート試食
です。ご来場頂いた方に先着
で差し上げていますのでぜひお
立ち寄りください☆子ども達が
食べている給食の事を知る良
い機会ですので、ご家族でお買
い物しながら一度足を運んでみ
てはいかがでしょうか(*^_^*)

夏を元気で過ごす 食生活3つのポイント

- 酸味: 酸味を使ってさっぱり料理。レモン汁の利用: 天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど。酢の利用: 焼き魚に酢しょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど。
- 冷たく: スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香り: 香りでアクセントをつける。香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

〈肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる〉
夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

〈夏野菜を毎食たっぷりと〉
トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられます。量もたっぷり食べられます。なお、カロチンの吸収をよくして、たくさん量を食べるには、植物性のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

こ ん だ て	長い夏休みに色々な食の体験ができるといいですね! 冷たいものや甘いものの食べ過ぎで夏バテにならないように気をつけましょう。また、クーラーのあたり過ぎも夏カゼの原因になるので、体を冷やしすぎないように。ケガと事故には気をつけて楽しい夏休みを!	2(火) ようふうきんぴら だいがくいも たまごとトマトのスープ コッペパン	3(水) マンダリンオレンジ ごはん きのこと きのこじる	4(木) やさいかじつゼリー かぼちゃのてんぷら カルシウム ごはん キャベツ いため けんちんじる
あ か		牛乳、タコ、大豆、削り節 トウモロコシ、ぶたにく	牛乳、とりにく、豆腐、トウモロコシ、 ぎょうちやく	牛乳、豆腐、削り節、こんぶ、ぶたにく、 サウ
き		コッペパン、サウ、水あめ、トウモロコシ ジャガイロ、ベニいも、でん粉、ごま	こめ、ジャガイロ、ごま、サウ、 バター	こめ、里芋、ごま油、大豆油、コメ やさいかじつゼリー
み ど り		タマネギ、トウモロコシ、こまつな、サウ、 コーン、コンニャク ピーマン、コンニャク	シイタケ、エノキ、シイタケ、サウ、 ごぼう、コンニャク 大根、キャベツ、コンニャク、 ピーマン、タマネギ コンニャクの芽、マダガスカリンゴ	ごぼう、だいこん、コンニャク、 タマネギ、コンニャク 長ねぎ、キャベツ、サウ、 ピーマン、サウ、 サウ、サウ

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか? 給食費の完納にご協力ください。