

7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	体内でのはたらき
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

<給食目標> 地場産物についてしよう

<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	3(月) 7月は県産品奨励月間	4(火) もずくの生産量1位の県は?	5(水) 夏野菜の王様!	6(木) FIBA開催50日前!!	7(金) セタの節句
んだ	パンパイアのサラダ むぎごはん しまのめぐみカレー	こもちししゃものこうそうやき ごはん もずくのみそしる	ゴーヤーチャンプルー ごはん さかなじる	ペルナラーティッコ オーストラリアサラダ ぜんりゅうふんパン アイントプフ	おほしさまハンバーグ もやしとニらいため ごはん うそそめんじる
て				欠食: 幼稚園	
あか	牛乳、とりにく、豚レバー、ちりめん、ツナ、こんぶ、つ のまた、キリンサイ、くきわかめ	牛乳、豆腐、もずく、かまぼこ、油あげ、みそ、ぶたに く、子もちししゃも、豆乳	牛乳、赤魚、みそ、チキアギ、ぶたにく、豆腐、卵	牛乳、ウインナー、ぶたにく、レンズ豆、ham、白いんげ ん豆、チーズ	牛乳、かまぼこ、ぶたにく、油あげ、 チキアギ、ハンバーグ
き	こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ご ま、三温糖、ごま油	こめ、じゃがいも、はるさめ、三温糖、大豆油、卵なし 3ピース	こめ、大豆油	ぜんりゅうふんパン、じゃがいも、アーモンド、三温糖、 オリーブ油	こめ、大豆油、ごま油
みどり	にんにく、玉ねぎ、にんじん、とうがん、ゴーヤー、なす、へち ま、トマト、かぼちゃ、ウージパウダー、きゅうり、パンパイア、 シークワサー	とうがん、にんにく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、しいた け、グリーンピース、タイム、フェネル	とうがん、さんとうさい、ゴーヤー、にんじん、にんにく	セロリ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、カ リフラワー、きゅうり、パプリカ、コーン、レモン	にんじん、とうがん、長ねぎ、しいたけ、もやし、キャベ ツ、パプリカ、たけのこ、しめじ、にら、にんにく
小学校	E 646 P 24.5 F 21	E 606 P 22.1 F 22.2	E 559 P 24.9 F 19.6	E 613 P 25.9 F 26.7	E 563 P 24 F 18.9
中学校	E 735 P 27.5 F 23.6	E 703 P 26.9 F 26.5	E 626 P 28.3 F 21.7	E 698 P 29.2 F 30.5	E 656 P 28.5 F 22.2
こ	10(月) 今日から鉄分Week! なっとう 納豆の日だよ!	11(火) 鉄分といえぱ??	12(水) 鉄分をとる工夫	13(木) あさりにも注目!	14(金) 家でも食べてほしい食材
んだ	こやどうふのたまごとしどん ごはん ごもくみそしる	べにいもゴマだんご ウカライリチー ごはん チムシンジ	てつぶんきょうかゼリー ちゅうかはるさめサラダ むぎごはん へちまのちゅうか いために	ファイバーサラダ クラムチャウダー コッペパン	あつあげの きのこあんかけ ひじきいため きびごはん ごまつなとたまごの みそしる
て	欠食: 南小4年				
あか	牛乳、とりにく、みそ、ぶたにく、高野豆腐、大豆、卵、 納豆	牛乳、豚レバー、ぶたにく、みそ、とりにく、おから	牛乳、豆腐、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、み そ、ham	牛乳、あさり、とりにく、脱脂粉乳、えんどう豆、ひよこ豆、レ ンズ豆、黒大豆、あずき、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いん げん豆	牛乳、卵、みそ、ぶたにく、ひじき、油あげ、大豆、ちく わ、あつあげ、とりにく
き	こめ、ぎつまいも、三温糖、てんぷん、大豆油	こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	こめ、麦、てんぷん、ごま油、大豆油、はるさめ、ごま、 三温糖、ゼリー	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、 アーモンド、卵なし3ピース、ごま、三温糖	こめ、きび、三温糖、大豆油、てんぷん
みどり	ごぼう、にんじん、はくさい、こんにやく、長ねぎ、とうが ん、ごまつな	とうがん、にんじん、にんにくの芽、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、きくらげ、にら	とうがん、へちま、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、にら、し いたけ、にんにく、しょうが、きゅうり、きくらげ、レモン	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、モーウ イ、きゅうり、えだまめ	ごまつな、玉ねぎ、こんにやく、にんじん、にら、しめじ、 えのき
小学校	E 623 P 27 F 19.7	E 592 P 20.8 F 16.8	E 657 P 24.3 F 18.3	E 639 P 27 F 26.6	E 595 P 22.9 F 21.7
中学校	E 695 P 29.7 F 21.4	E 651 P 23.1 F 17.5	E 736 P 27.6 F 20.3	E 733 P 30.7 F 30.1	E 695 P 27.2 F 25.8
こ	17(月)	18(火) 夏はさっぱり冷やし中華	19(水) 食育の日	20(木) 琉球料理の日	21(金)
んだ	海の日	アーモンド にくだんごの ちゅうか スープ ひやしちゅうか (めん、たれ、 あえもの)	アイス(幼のみ) けんさん さわらのゴマみそやき もずくぞうすい ぶたしやぶあえ	アイス マーミナーチャンプルー ごはん イナムドゥチ	夏休み
て				欠食: 幼稚園	
あか		牛乳、肉だんご、ham、わかめ	牛乳、とりにく、チキアギ、もずく、ぶたにく、さわら、み そ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、豆腐、かつおぶし	夏休み
き		めん、てんぷん、ごま、三温糖、ごま油、アーモンド	こめ、麦、ごま、三温糖、アーモンド	こめ、ごま、大豆油	夏休み
みどり		にんじん、とうがん、しいたけ、にら、きゅうり、おくら、 もやし	にんじん、とうがん、ごまつな、ゴーヤー、きゅうり、 モーウイ、パプリカ、キャベツ、コーン、しょうが、にんに く	こんにやく、しいたけ、もやし、にんじん、にら	夏休み
小学校		E 541 P 22.8 F 21.7	E 532 P 23.4 F 26.7	E 626 P 24.4 F 20.2	
中学校		E 629 P 26.2 F 23.8	E 615 P 27.6 F 30.9	E 700 P 27.8 F 22.4	

7月は県産品奨励月間です!

県産品奨励月間にあわせて給食でも県産食材をふんだんに使います。地元の食材をおいしく味わってね!

また、食材以外にも沖縄県の文化にも目を向けてみてください♪



今年のテーマは「みんなで創る島の価値!」

食と子どもの健康展開催!

7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時: 令和5年7月15日(土) 10:00~17:00
場所: イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示 ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示 ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪

夏休みの食生活気をつけたいポイント

な んでも食べて丈夫な体をつくろう

つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

や さい(野菜)をしっかり食べよう

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう

み ンなで食事をする機会をつくろう

8月にバスケのワールドカップがひらかれます! いかまぐ50日前をきねんして、沖縄県でしかない国のりようりをしようかいたメニューだよ!

ペルナラーティッコ(フィンランド)
フィンランドのポテト「ラタン」のような料理。クリスマス料理には欠かせないもの。だそう。「ラーティッコ」は「箱」という意味の言葉ですが、オープン焼き全般を「ラーティッコ」と呼ぶそうですよ。

6(木) FIBA開催50日前!!

ペルナラーティッコ
オーストラリアサラダ
ぜんりゅうふんパン
アイントプフ

オーストラリアサラダ(オーストラリア)
オーストラリアは、サラダをメインとしたランチを食べる人も多く、野菜をよく食べる文化があるようです。ナッツや雑穀などをトッピングして、塩やオリーブ油でシンプルに食べるサラダが一般的だとか◎

アイントプフ(ドイツ)
ドイツの家庭料理スープ。野菜やソーセージ、レンズ豆などを煮込んだもの。味付けはコンソメやトマトなど何でもOK! 給食では、チキンガラをベースにした具沢山スープに仕上げます☆

県産品メニュー紹介

今月は給食でも大人気! 「もずく丼」レシピです!

先月のレシピ紹介で材料に「大豆たんぱく」と書いてたのは「大豆ミート」のことです! よろしく願います◎

※西原町のホームページにのせています!