

7・8月の予定献立表

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木) ドイツ給食 (バスケットボールワールドカップ50日前)	7(金) 七夕
	うむくじてんぷら ごはん シブインプシー	もずくどん ごはん どうにゅうみそしる	オレンジ まぐろカツ ごはん とうがんのそばろに	りんごジャム じゃがいもソテー マウルタッシェン (ドイツ風餃子)	七夕パインゼリー ほしのおろしハンバーグ ごはん あまのがわじる
	10(月) 納豆の日	11(火) フィンランド給食	12(水)	13(木)	14(金)
	スティックなっとう いわしのみぞれに ごはん ぐだくさんみそしる	マーシャルビーンズ (その他の学校) アーモンドカル ミートボール (小1・中2個) シエニ・ケイト (きのこのクリームスープ) コッペパン (その他の学校) ココア揚げパン (西小・西中)	キャベツのピリからいため ごはん とりねぎスープ	ちんすこう (チョコチップ) やさいかきあげ きのこスパゲティ	ぶたどん ごはん オクラともずくのかきたま汁
	17(月)	18(火) オーストラリア給食	19(水) 食育の日	20(木) 琉球料理の日	FIBAバスケットボール ワールドカップ2023が 沖縄県で開催されます! そこで、7月の給食では対戦国に ちなんだメニューを入れています。 (ワールドカップ給食) 7/6 ドイツ 7/11 フィンランド 7/18 オーストラリア
8月	28(月) ウンケー	29(火)	30(水) ウークイ	31(木) 野菜の日	
アーサーあつやきたまご ひじきごはんおきなわふうにつけ	フルーツあんじんプリン タレ やさいはるまき (きんしたまご) ひやしちゅうか (ぐ) ひやしちゅうか	ぶどうゼリー ぎゅうにくのガーリックソテー べにいもパンまめとやさいのスープ	ぶたにくとはくさいのシークワサーに わかめごはん へちまのみそしる	シークワサーソルベ ゴーヤーチャンプルー ごはん イカスミじる	サウザンドレッシング コーンサラダ ごはん なつやさいカレー

7月は『県産品奨励月間』です

県産品奨励月間は、沖縄県の産業や産物について関心を深めることを目的に展開されています。皆さんも、沖縄で取れる農作物や生活用品にはどんなものがあるか探し、使ってみましょう！給食でも、多くの県産食材を使っています。美味しく味わって食べましょう！



今月の沖縄県産食材

牛乳、豚肉(一部輸入)、鶏肉、もずく、アーサー、紅芋、へちま、にら、こまつなおくら、とうがん、なす、青ピーマン、ゴーヤー、シークワサー、しめじ、えのき、エリンギ

糸満産食材

とうがん



食と子どもの健康展が開催されます



- 日時 令和5年7月22日(土) 10:00~16:00
- 場所 サンエー西原シティ
- 内容 ・学校給食に関する展示
・地場産物の展示
・学校給食会物資の紹介、試食
・豆運びゲーム、クイズ等

夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎると、冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



本当に必要!? ダイエット

最近、必要のないダイエットをする人が増えています。成長期に無理なダイエットをすると栄養不足や身長が伸びにくくなるなど、体に悪い影響がありますので注意が必要です。



生活リズム乱れに注意!

夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。



7月・8月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価	
							小	中
3	月	ごはんのなし シブインプシー(豚・豆・ご) 辛くじ天ぷら(豆)	豚肉、豆腐、厚揚げ、みそ	大豆油、三温糖、ごま油	とうがんにんにんにらしょうが	かつおだし	E 709 Kcal	E 860 Kcal
							P 21.9 g	P 25.8 g
							F 26 g	F 29.7 g
4	火	ごはんのなし 豆乳みそ汁(豆) もずく(豚・豆・鶏)	豆腐、油揚げ、豆乳(豆)、みそ ※もずく、豚肉、大豆	三温糖、大豆油	こまつな、だいにんにんにんじん たまねぎ、にんにんにんじん、オクラ、コーン、こまつな にんにくにん	かつおだし 豚だし(鶏・豚)	E 555 Kcal	E 696 Kcal
							P 23.4 g	P 27.4 g
							F 16.2 g	F 18 g
5	水	ごはんのなし 冬瓜のそぼろ煮(鶏・豆) まぐるカツ(麦・豆) オレンジ	鶏肉、大豆、厚揚げ まぐるカツ(麦・豆)	大豆油、じゃがいも、三温糖、じゃがいもでん粉 大豆油	とうがんにんにんにんじん、あお豆、しょうが	かつおだし	E 663 Kcal	E 826 Kcal
							P 27.1 g	P 32.4 g
							F 19.8 g	F 22.6 g
6	木	コッペパン(麦・乳・豆) マウルタッシュ(麦・鶏・豚・豆・牛) じゃがいもソテー(豚・豆) りんごジャム(りんご)	ラビオリ(麦・鶏・豚・豆) 無塩せきウインナー(豚)	コッペパン(麦・乳・豆) リンゴジャム(りんご)	だいにんにんじん、たまねぎ、にんにんにんじん、こまつな、パセリ ブロッコリー、にんにんにんじん、コーン、にんにくにん	チキンがらスープ(鶏)、 コンソメ(牛・豆)	E 516 Kcal	E 633 Kcal
							P 20.1 g	P 24.4 g
							F 14.8 g	F 16.8 g
7	金	ごはんのなし 天の川汁(なし) 星のおろしハンバーグ (豆・鶏・豚・麦・りんご) モタパンゼリー	※イトヨリ※もずく 星のハンバーグ(豆・鶏・豚)	三温糖	だいにんにんじん、オクラ、しょうが だいにんにんじん、小ねぎ	かつおだし 青じそドレッシング(麦・豆・りんご・鶏・豚)	E 522 Kcal	E 668 Kcal
							P 15.5 g	P 18.2 g
							F 12.9 g	F 15.4 g
10	月	ごはんのなし 具たくさんみそ汁(豆) いわしのみぞれ煮(麦・さ・豆) スティック納豆(麦・豆)	豆腐、みそ いわしのみぞれ煮(麦・さ・豆) スティック納豆(麦・豆)	こまつな、なす、とうがんにんにんにんじん、たまねぎ	かつおだし	E 552 Kcal	E 670 Kcal	
						P 23.9 g	P 27 g	
						F 15.9 g	F 16.5 g	
11	火	ココア揚げパン(西小・西中) (麦・乳・豆・アモ) コッペパン(その他の学校) (麦・乳・豆) シエニ・ケイト(豚・乳・豆・麦・鶏) ミートボール(豆・鶏・豚) マーシャルピーンズ(チョコ大豆) (その他の学校)(乳・豆) アーモンドカル(アモ・ご)	きなこ(豆) ベーコン(豚)、いんげん豆、脱脂粉乳 肉団子(豆・鶏・豚)	コッペパン(麦・乳・豆)、大豆油、アーモンド 三温糖、ミルメークココア(豆) コッペパン(麦・乳・豆) マーガリン(乳・豆)、小麦粉、大豆油 マーシャルピーンズ(チョコジャム)(乳・豆) アーモンドカル(アモ・ご)	にんにんにんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ マッシュルーム、さとうきび粉、パセリ	チキンがらスープ(鶏)	E 628 Kcal	E 795 Kcal
							P 23.2 g	P 29.5 g
							F 29.8 g	F 35.3 g
12	水	ごはんのなし 鶏ネギスープ(鶏・豚・ご) キャベツのピリ辛炒め (豚・麦・ご) きのこバゲタイ(麦・豆・鶏・豚)	鶏肉 豚肉、みそ、絹あつげ(豆)	ごま油 三温糖、ごま油、大豆油、じゃがいもでん粉	たまねぎ、なご、にんにんにんじん、小ねぎ、しょうが にんにくにん キャベツ、にんにんにんじん、たまねぎ、青ピーマン 黄ピーマン、しょうが、にんにくにん	豚だし(豚)、かつおだし かつおだし テンメンジャン(麦・豆・ご)	E 528 Kcal	E 664 Kcal
							P 22.7 g	P 26.9 g
							F 14.2 g	F 15.8 g
13	木	野菜かき揚げ(麦・豆) チョコチップちんすこう(麦・豚・豆)	きなこと(豆) 野菜かき揚げ(麦・豆)、大豆油 ちんすこう(麦・豚・豆)	スバゲタイ(麦)、大豆油	にんにんにんじん、たまねぎ、こまつな、 エリンギ、しいたけ、にんにくにん	E 593 Kcal	E 697 Kcal	
							P 19 g	P 21.6 g
							F 27.3 g	F 32.2 g
14	金	ごはんのなし オクラともずくのかきたま汁(豚・鶏) 豚丼(豚・豆)	※もずく、卵 豚肉	じゃがいもでん粉 大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉	オクラ、にんにんにんじん、えきのたけ 糸こんにやく、にんにんにんじん、たまねぎ、こまつな、 たけのこ、にんにくにん、しょうが	かつおだし チキンブイヨン(鶏)	E 512 Kcal	E 642 Kcal
							P 24.3 g	P 28.8 g
							F 12.6 g	F 13.8 g
18	火	紅芋パン(麦・乳・豆) 豆と野菜のスープ(豚・牛・豆・鶏) 牛肉のガーリックソテー(牛・豆)	ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、 ベーコン(豚) 牛肉	紅芋パン(麦・乳・豆) 大豆油	キャベツ、たまねぎ、なす、ピーマン、トマト、にんにくにん カリフラワー、たまねぎ、にんにんにんじん、赤ピーマン、 にんにくにん、パセリ	コンソメ(牛・豆)、 豚だし(鶏・豚) コンソメ(牛・豆)	E 554 Kcal	E 689 Kcal
							P 22 g	P 26.4 g
							F 19.8 g	F 23.3 g
19	水	わかめごはんのなし へちまのみそ汁(豚・豆) 豚肉と白菜のシークワーサー煮 (豚・豆・鶏)	わかめ 豚肉、みそ、豆腐 豚肉	ごめ 大豆油、三温糖	へちま、にんにんにんじん はくさい、にんにんにんじん、ごぼう、絹さや、にんにくにん、 シークワーサー	かつおだし チキンがらスープ(鶏)、 かつおだし	E 600 Kcal	E 744 Kcal
							P 24.2 g	P 28.4 g
							F 21.8 g	F 24.8 g
20	木	ごはんのなし イカス汁(豚・豆) ヨーヤーチャンブルー(豚・豆・卵) シークワーサー(なし)	いか、豚肉、みそ ベーコン(豚)、ツナ(豆)、卵、豆腐	ごめ 大豆油	にんにんにんじん、だいにんにんじん、こまつな、にんにくにん ヨーヤー、にんにんにんじん	かつおだし、いかすみ	E 603 Kcal	E 742 Kcal
							P 27.8 g	P 32.6 g
							F 16.8 g	F 19 g
8月								
28	月	ひじきごはんのなし 沖繩風煮つけ(豚・豆) アーサー厚焼玉子(卵・麦・豆)	ひじき 豚肉、あつあげ、かまぼこ、こんぶ アーサー厚焼玉子(卵・麦・豆)	ごめ 三温糖	とうがんにんにんにんじん、コロコロこんにやく、こまつな	ひじきごはんのもと (麦・豆・鶏) かつおだし	E 602 Kcal	E 741 Kcal
							P 29.3 g	P 33.9 g
							F 16.4 g	F 17.7 g
29	火	冷やし中華(麦・豆・ご) 冷やし中華(具)(豚・豆・乳・卵) 野菜はるまき(麦・ご・豆・鶏) フルーツ杏仁プリン(豆・も・りんご)	ハム(豚・豆・乳)、たまご 野菜春巻き(麦・ご・豆・鶏)、大豆油 杏仁プリン(豆・も・りんご)	冷やし中華類(麦・豆・ご)、大豆油	きゅうり、キャベツ、にんにんにんじん	冷やし中華のたれ(麦・豆)	E 622 Kcal	E 694 Kcal
							P 15.7 g	P 17.5 g
							F 26.2 g	F 27.5 g
31	木	ごはんのなし 夏野菜カレー (豚・鶏・豚・麦・乳・牛・りんご) コーンサラダ(豆・アモ) サウザンドレッシング(なし)	鶏肉、豚肉、脱脂粉乳	ごめ 大豆油、小麦粉、マーガリン(乳・豆)	にんにんにんじん、たまねぎ、なす、かぼちゃ、トマト	カレー(麦・牛・鶏・豆) ドライカレー(乳・麦・牛・豚・ り)、デミグラスソース(麦・鶏)、 チキンブイヨン(鶏)	E 685 Kcal	E 848 Kcal
							P 25.4 g	P 30.3 g
							F 23.6 g	F 26.7 g

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
 推奨義務 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ
 サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉、カ・・・カシューナッツ、パ・・・パナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ
 も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ゼ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド
 他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
 (アーサー、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)

※練り製品に使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。

詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください