

令和元年 7月の予定献立表

城辺学校給食共同調理場
電話番号 0980-77-8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に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。
※アレルギー除去食対象メニュー(卵・エビ)には◎印がついています。

食品群	体内ではたらしき
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	体の調子をととのえる

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

	1(月) 残量調査~5日	2(火)	3(水)	4(木)	5(金) 七夕献立
こ ん だ て	きびごはん さかな汁 ンブス ちゅら恋紅芋団子 パイナップル 牛乳 <small>紅芋団子はちゅら恋紅という宮古島産の手が売られています。</small>	麦ごはん 厚揚げの中華炒め ◎パンサンスー ネーブル 牛乳 <small>厚揚げの中華炒めは、オイスターソースという、牡蠣を原料とした調味料で味付けをしています。</small>	五穀米入りごはん えのきとわかめのすまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草の白和え バナナ <small>和え物のほうれん草は福岡にある野菜ランドのみなさんが大切に育ててくれたものです。</small>	黒糖パン 島野菜のミネストローネ ナッツとじゃがいものソテー グレープフルーツ 牛乳 <small>ナッツには豊富なビタミンと呼ばれるビタミンEがふくまれています。</small>	わかめごはん 魚ソーメン汁 星型おろしハンバーグ オクラとモウイの和え物 七夕ゼリー <small>七夕には、夏の野菜やそのみじん切りを混ぜて作ります。</small>
あ か き	牛乳、タマン、宮古みそ、ぶたにく、あつあげ、かまぼこ 精白米、もちきび、サラダ油 さとう、ちゅら恋紅芋団子	牛乳、とりくに、あつあげ、ロースハム、たまご 精白米、むぎ、サラダ油、ごま油 さとう、でんぶん、はるさめ	牛乳、わかめ、さば、白みそ、かまぼこ、とうふ 精白米、さとう、ごま、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米	牛乳、ベーコン、とりにく 黒糖パン、マカロニ、じゃがいも、くるみ、アーモンド、バター、はちみつ	牛乳、わかめ、魚ソーメン、糸けずり、星型ハンバーグ 精白米、むぎ、ごま油、さとう、でんぶん、七夕ゼリー
み ど り	たまねぎ、ねぎ、しょうが、とうがんにんじん、からしな、こんにやく、パイナップル	こんにやく、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、にんにく、きゅうり、ネーブル	えのきたけ、とうがんにんじん、きくらげ、ほうれん草、にんじん、こんにやく、しょうが、バナナ	とうがんにんじん、オクラ、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、グレープフルーツ	ねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、トマト、たまねぎ、しょうが、オクラ、キャベツ、モウイ
小 学 校 中 学 校	E:546 P:26.9 F:16.3 E:766 P:32.9 F:16.7	E:543 P:22.1 F:19.9 E:782 P:26.1 F:23.9	E:531 P:25.1 F:17.9 E:760 P:30.1 F:20.3	E:592 P:23.8 F:26.9 E:852 P:38.8 F:39.9	E:601 P:20.6 F:14.1 E:703 P:23.9 F:14.8
こ ん だ て	8(月) 麦ごはん 汁ピーフン マーボーなす イカの中華和え レッドグローブ 牛乳 <small>ナスは6~9月が旬の夏野菜です。</small>	9(火) 麦ごはん 夏野菜カレー きゅうりの甘酢和え すいか 牛乳 <small>きゅうりは夏を代表する野菜の1つです。カリウムが多く、血圧を正常に保つのに働きます。</small>	10(水) 納豆の日 玄米入りごはん もずくのみそ汁 ◎ゴーヤーチャンプルー 納豆みそ ネーブル 牛乳 <small>納豆のネバネバにふくまれるナットウキナーゼは、血液の循環に良いとされています。</small>	11(木) チキンピラフ なんこう入りパンクンスープ パパイヤのトマト煮 チーズキャッチ 牛乳 <small>なんこうは大きいものと10gほどこえるものもあります。島かぼちゃとして宮古島の食材の1つです。</small>	12(金) きびごはん 厚揚げのみそ汁 赤魚の照り焼き きんぴらごぼう ネーブル 牛乳 <small>魚は私達の成長に欠かせないたんぱく質やカルシウムが多く、魚の食品に分類されます。</small>
あ か き	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、赤みそ、いか、わかめ 精白米、むぎ、ピーフン、ごま油、サラダ油、さとう、でんぶん、ごま	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、生クリーム、カニ風味カマボコ 精白米、むぎ、サラダ油、こむぎこ、ごま、マーガリン、さとう、カレールウ	牛乳、ぶたにく、もずく、とうふ、たまご、なっとう、ひよこ豆、えんどう豆、糸けずり、レンズ豆、大豆、あずき、赤みそ、白みそ	牛乳、とりくに、ぶたにく、チーズ 精白米、マーガリン、バター、こむぎこ、サラダ油	牛乳、あつあげ、わかめ、麦みそ、あかうお、とりにく 精白米、もちきび、さとう、ごま、サラダ油
み ど り	にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、にら、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、なす、はくさい、しょうが、にんにく、レッドグローブ	とうがんにんじん、かぼちゃ、ゴーヤー、にんじん、りんご、にんにく、きゅうり、キャベツ、すいか	えのきたけ、ねぎ、ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが、ネーブル	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだ豆、コーン、パセリ、かぼちゃ、なんこう、パパイヤ、グリーンピース、トマト	こまつな、とうがんにんじん、しょうが、ごぼう、にんじん、こんにやく、ネーブル
小 学 校 中 学 校	E:610 P:24.1 F:16.9 E:747 P:28.9 F:19.0	E:591 P:18.7 F:15.2 E:847 P:22.3 F:20.1	E:585 P:26.7 F:15.2 E:718 P:32.7 F:15.5	E:681 P:28.1 F:20.9 E:832 P:33.1 F:24.3	E:615 P:27.4 F:15.5 E:736 P:32.4 F:17.7
こ ん だ て	海の日 	16(火) 黒小豆ごはん へちまのみそ汁 ウンチエパー炒め ◎紅芋と野菜のかき揚げ ネーブル 牛乳 <small>ごはんの黒小豆、みそ汁のへちま、かき揚げの紅芋は宮古島でつくられたものです。</small>	17(水) なまり節のトマトソースパゲティ 白花豆のポタージュ パパイヤサラダ バナナ 牛乳 <small>みなさんが普段良く食べている青パパイヤですが、熟すと黄色く、果物として食べることもできます。</small>	18(木) きびごはん 春雨スープ ◎八宝菜 白身魚の甘酢あんかけ ネーブル 牛乳 <small>スープの春雨は緑豆のでんぶんから作られています。他にもきくらげ、もも、きくらげ、もも、きくらげ、ももから作られる春雨もあります。</small>	19(金) 1学期終了式 オムライス ヌードルスープ すいか入りフルーツ白玉 ケチャップ 牛乳 <small>楽しみにしていた夏休みが過ぎます。お夏休み中も1日1食食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。</small>
あ か き	牛乳、黒小豆、ぶたにく、麦みそ、チリメン、たまご 精白米、ごま油、べにいも、こむぎこ、さとう、サラダ油	牛乳、なまり節、とりくに、ロースハム、白花豆 スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、ドレッシング	牛乳、ぶたにく、いか、えび、うずらの卵、ホキ 精白米、もちきび、はるさめ、ごま油、サラダ油、でんぶん、さとう	牛乳、とりくに、とりさき、オムライス用玉子焼き 精白米、マーガリン、サラダ油、バター、スパゲティ、白玉だんご、ゼリー	
み ど り	へちま、たまねぎ、ねぎ、ようさい、にら、キャベツ、にんじん、ごぼう、ネーブル	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、エリンギ、マッシュルーム、コーン、にんにく、パパイヤ、きゅうり、パイナップル	チンゲンサイ、きくらげ、にんじん、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、コーン、にんにく、たけのこ、しょうが、にんにく、ネーブル	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ピーマン、キャベツ、パセリ、パイナップル、もも、すいか、トマト、ケチャップ	
小 学 校 中 学 校	E:542 P:25.1 F:17.4 E:789 P:30.4 F:20.4	E:513 P:26.0 F:21.5 E:748 P:26.0 F:25.5	E:540 P:28.9 F:17.3 E:787 P:33.9 F:21.3	E:585 P:23.8 F:18.0 E:802 P:27.9 F:20.2	

うちなーの未来をつくる県産品

7月1日~31日は、「うちなーの未来をつくる県産品」をテーマに県産品奨励月間となっています。県産品奨励月間は、地元でとれた食べ物を積極的に利用しようという取り組みです。県産品を食べて健康な体を作り、心弾む毎日をごしたいですね♪

今月の県産食材は
(海産物・野菜・他)
もずく、とうがんにんじん、ゴーヤー、チンゲンサイ
モウイ、青ピーマン、にら、パパイヤ、オクラ
ヨウサイ、へちま、きゅうり、なす、こまつな
なんこう、かぼちゃ、黒小豆

(加工食品)
ちゅら恋紅芋団子、宮古味噌、島豆腐、厚揚げ、島豆腐、かまぼこ、なまり節

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



9月2日(月)の献立

- なんこうのそぼろあんかけ井豚汁
- ブロッコリーのおかか和え
- ネーブル
- 牛乳
- 牛乳、とりくに、ぶたにく、麦みそ、チリメン、糸けずり
- 精白米、むぎ、サラダ油、さとう、でんぶん、じゃがいも
- なんこう、とうがんにんじん、たまねぎ、にんじん、こんにやく、コーン、えだ豆、きくらげ、しょうが、しめじ、ねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、きゅうり、ネーブル

日に日に暑さが増してきました。いよいよ夏本番ですね!この時期は太陽の日差しをたっぷり浴びた夏野菜を美味しくいただくことができます(*^_^*)
また、今月の栄養指導目標は「季節の食べ物について知ろう」となっています。きゅうりやナス、ゴーヤー、すいかなど夏に美味しい食材を給食でも取り入れています。夏が旬の食材を食べて猛暑を乗り切りましょう!

し っ か り 食 べ て



夏 バ テ 予 防 !

♪ 今月の欠食はありません ♪