

令和元年 7月の予定献立表



食品群	体内ではたらし
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=1種+ -	P=卵白リ	F=脂質
	小学	650	211~325	144~217g
中学	830	270~415g	184~277g	

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。

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)七タメニュー
こ ん だ て	カレーピラフ オムレツ ごぼうサラダ くだもの 牛乳	スパゲティミートソース じゃがバター ブロッコリーのサラダ さつぽポテト 牛乳	あわごはん 春雨スープ はるまき 牛肉のスタミナ炒め 牛乳	コッパン ビーフストロガノフ スコッチエッグ フルーツポンチ 牛乳	ごはん すまし汁 七夕星コロッケ パパイヤイリチー 七夕ゼリー 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、タマネギ、ウイパー、卵、チリ 玉、油、デンプン、マヨネーズ、トマト	牛乳、ぶたにく、まぐろ	牛乳、卵、はるまき、ぎゅうにく	牛乳、ぎゅうにく、たまご	牛乳、タマネギ、ブロッコリー、トマト
こ ん だ て	クファージュシー いわしおかか煮 ほうれん草とコーンのサラダ くだもの 牛乳	なかよしパン にんじんのポターージュ てりやきパティ サラダ 牛乳	あわごはん しかむどうち しゅうまい 切り干し大根イリチー くだもの 牛乳	パッカーハウスパン ミネストローネ 白身魚フライ さつまいもとまめサラダ ヘビーチーズ(中学のみ) 牛乳	ごはん とりじり もずく丼 もっちり〜いも 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、タマネギ、ぶたにく、かぼち、まぐろ いわし	牛乳、卵、タマネギ、ぎゅうにく、とりにく、 卵、わかめ	牛乳、ぶたにく、かぼち、アタラシ、ウイパー	牛乳、ウイパー、卵、ひよこ豆 イワシ、マヨネーズ	牛乳、卵、かぼち、みそ、タマネギ、ぶたにく
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
あ か き み ど り	牛乳、卵、ぶたにく、かぼち、まぐろ いわし	牛乳、卵、タマネギ、ぎゅうにく、とりにく、 卵、わかめ	牛乳、ぶたにく、かぼち、アタラシ、ウイパー	牛乳、ウイパー、卵、ひよこ豆 イワシ、マヨネーズ	牛乳、卵、かぼち、みそ、タマネギ、ぶたにく
こ ん だ て	海の日	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)1学期終了
あ か き み ど り	牛乳、卵、ぶたにく、かぼち、まぐろ いわし	牛乳、卵、ぶたにく、かぼち、まぐろ いわし	牛乳、卵、ぶたにく、かぼち、まぐろ いわし	牛乳、卵、ぎゅうにく 白ウイパー、ひよこ豆、イワシ、ぶたにく	牛乳、卵、豆乳ムース

7月は県産品奨励月間!

「県産品奨励月間」とは、沖縄でとれたものや生産されたものを積極的に利用しようという取り組みです。

7月の献立には、宮古島産や沖縄県産品で収穫された野菜やもずくなどの海産物、宮古島や沖縄県で加工された食品を多く利用しています。

沖縄の太陽をあびた野菜は、栄養がいっぱいです。たくさん食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月に使用予定の沖縄県産・宮古島の県産品

- とうがん・きゅうり・モーウイ・なす・ピーマン
- パパイヤ・もずく・にら・もやし・かまぼこ
- もっちり〜いも・宮古みそ・パイン・こんにやく
- など

うちなーの未来をつくる県産品

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを祈ら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。

本格的な暑さの前に暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れていない時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。

体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。