令和 元年
7月（スツグヮツ）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。

食品群	体内でのはたらき
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

伊良部調理場
電話番号 0980－78－3311

学校給食栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcl	30.0 g	27.3 g

	1(月)『県産品の日』	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)＜七夕メニュー＞
こんだて	黒米ごはん 切干大根煮 ゴーヤーチップス 冬瓜のみそ汁 牛乳	きびごはん さんまのてりやき きのこみそ汁 モーウイのごまサラダ 牛乳	中華どん とうがんのあえもの ゆしどうふ ネーブル 牛乳	ごはん グルクンのもずくあんかけ 小松菜のアーモンドあえ へちまのみそ汁 牛乳	夏野菜のカレーライス 星のハンバーグ ブロッコリーサラダ 七夕お星さまゼリー 牛乳
あか	牛乳、ウスアゲ、こんぶ、ブタニク、ショウユ、ナマリブシ、トウフ、カツオブシ、白みそ	牛乳、サンマ、ショウユ、トウフ、コンブ、カツオブシ、ミソ、チクワ	牛乳、ブタニク、ウズラタマゴ、ショウユ、チクワ、トウフ、ツナ、カツオブシ	牛乳、グルクン、モズク、ショウユ、トリニク、トウフ、ワカメ、卵白、ミソ、コンブ、カツオブシ	牛乳、レバー、トリニク、ブタニク
き	ゴメ、クロマイ、サトウ、サラダ油、デンプン、米粉	ゴメ、キビ、サトウ、ごまドレッシング	ゴメ、ムギ、ジャガイモ、ゴマ油、サトウ、デンプン、オリーブ油、ヤングコーン	ゴメ、デンプン、米粉、サトウ、サラダ油、アーモンド、ゴマ油、	ゴメ、バター、ジャガイモ、デンプン、コーン、サトウ、タテコ、カレールウ、にんじんドレッシング
みどり	切干大根、ニンジン、ニラ、ゴーラ、すぅ、エノキ、コマツナ	ショウガ、シイタケ、シメジ、エノキ、コマツナ、カガネギ、モーウイ、キャベツ、ニンジン	キクラゲ、パクサイ、ニンジン、タマネギ、ジャガイモ、ショウガ、すぅ、キュウリ、コマツナ、エノキ、ネーブル	パプリカ、ショウガ、コマツナ、キャベツ、ニンジン、ナビャーラ、ネギ	ニンジン、タマネギ、ナス、ゴーラ、ピーマン、かぼちゃ、トマト、ニンニク、タマネギ、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、パイン
小学校	E 687 P 30.4 F 26.1	E 626 P 26.5 F 23.9	E 600 P 30.7 F 15.1	E 638 P 33.6 F 21.0	E 650 P 20.4 F 19.6
中学校	E 850 P 37.5 F 32.0	E 774 P 32.0 F 28.8	E 737 P 37.8 F 17.6	E 788 P 41.3 F 24.8	E 807 P 24.4 F 23.4

	8(月)	9(火)	10(水)『冬瓜の日・納豆の日』	11(木)	12(金)『パンの日』
こんだて	ビビンバ丼 野菜スープ ネーブル 牛乳	麦ごはん マーボーへちま 揚げギョーザ 春雨サラダ さつまポテト 牛乳	ごはん なっとうみそ 冬瓜の煮物 味付けもずく フルーツポンチ 牛乳	ひじきごはん 千草焼 彩り野菜いため にらスープ 牛乳	バーガーパン BLTスープ ゴーヤーサラダ 国産鶏豚バーグ スライスチーズ・トマトケチャップ ネーブル 牛乳
あか	牛乳、ギュウニク、ミソ、ショウユ、卵白、トリニク、コンブ、カツオブシ	牛乳、ブタニク、ショウユ、ミソ	牛乳、ナットウ、ミソ、クズリブシ、ナマリブシ、トリニク、コンブ、アツアゲ、ショウユ、モズク、レッドキドニー	牛乳、ブタ、ヒジキ、ウスアゲ、ダイズ、ショウユ、タマゴ、とりにく、チーズ、紅麹ハム、コンブ、カツオブシ	牛乳、脱脂粉乳、紅麹ハム、ショウユ、卵白、ツナ、トリニク、ブタニク、チーズ
き	ゴメ、ゴマ、ゴマ油、サラダ油、サトウ	ゴメ、ムギ、サトウ、ゴマ油、デンプン、ハルサメ、サラダ油、小麦粉、さつまいも、ラー油、	ゴメ、サトウ、サラダ油、タテコ	ゴメ、サラダ油、デンプン、サトウ、オリーブ油、ゴマ、コーン	ゴムギコ、サトウ、デンプン、ショートニング、コーン、和風ドレッシング
みどり	モヤシ、ゴボウ、ニンジン、ニンニクの芽、ショウガ、ニンニク、スプイ、カボチャ、タマネギ、コマツナ、キクラゲ、ネーブル	ニンニク、ショウガ、ナビャーラ、ニンジン、タマネギ、タケノコ、オクラ、ピーマン、シイタケ、キャベツ、パクサイ、ニンニク、キュウリ、キクラゲ	ショウガ、すぅ、ニンジン、コンニャク、インゲン、ミカンパイン、モモ	ニンジン、ネギ、タマネギ、ホウレンソウ、シイタケ、パクサイ、ニラ、アスパラガス、れんこん、パプリカ、パクサイ、ショウガ	レタス、トマト、ゴーラ、ニンジン、タマネギ、ネーブル
小学校	E 621 P 30.6 F 18.7	E 655 P 25.9 F 17.1	E 605 P 20.1 F 14.8	E 656 P 28.0 F 25.0	E 645 P 29.5 F 25.5
中学校	E 766 P 37.5 F 22.1	E 813 P 31.4 F 20.0	E 743 P 24.2 F 16.6	E 812 P 34.5 F 30.2	E 794 P 36.5 F 30.9

	15（月）	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)『食育の日』
こんだて		麦ごはん みそ汁 ゴーヤーチャンプル しいらのごまだれ焼き 牛乳	スパゲティミートソース クリームスープ ブロッコリーと豆のサラダ グレープフルーツ 牛乳	高菜ごはん きびなごの甘酢かけ 豚しゃぶサラダ 冬瓜のみそ汁 ミニトマト 牛乳	アーサごはん イナムドゥチ パパイヤイリチー シークァーサーゼリー 牛乳
あか		牛乳、ワカメ、コンブ、カツオブシ、みそ、ポーク、卵白、トウフ、ショウユ、シイラ	牛乳、ブタニク、レバー、ダイズ、トリニク、ショウユ、ツナ、レッドキドニー	牛乳、キビナゴ、ショウユ、ぶたにく、ワカメ、カイソウ、コンブ、カツオブシ、ミソ	牛乳、アーサ、トリニク、ぶたにく、カマボコ、カツオブシ、ミソ、ツナ、ショウユ
き		ゴメ、ムギ、サトウ、サラダ油、ゴマ油	スパゲティ、サラダ油、サトウ、ゴマ、コムギコ、コーン	ゴメ、キョウカマイ、ゴマ、デンプン、サトウ、サラダ油	ゴメ、サラダ油、サトウ
みどり		カボチャ、タマネギ、ゴーラ、ニンジン	ニンジン、タマネギ、ピーマン、トマト、インゲン、パセリ、ブロッコリー、コマツナ、グレープフルーツ	タカナヴゥク、ショウガ、ニンジン、モーウイ、ブロッコリー、すぅ、エノキ、コマツナ、トマト	ニンジン、タマネギ、キクラゲ、コンニャク、ダイコン、シイタケ、ネギ、マンジュウ、ニラ、
小学校		E 649 P 33.8 F 19.9	E 616 P 26.3 F 20.7	E 617 P 25.0 F 21.8	E 630 P 24.8 F 21.9
中学校		E 803 P 41.5 F 23.3	E 761 P 32.4 F 24.6	E 757 P 30.4 F 26.3	E 776 P 29.8 F 26.0

うちなーの　未来をつくる　県産品
～7月は県産品奨励月間です～

県産品奨励月間とは、なるべく沖縄でとれたもの、作られたものを使って沖縄の産業を盛り上げよう！という取り組み月間です。
給食でも、新鮮でおいしい県産品をたくさん使用しています。

学ぼう！宮古でとれる食べもの！

宮古島は気温があたたかいこと、山がなく平坦な地形であることから農業が盛んです。
サトウキビとマンゴーの生産は県内１位を占めており、
そのほか、ゴーヤー、とうがん、かぼちゃ、おくら、紅いもなどが宮古の特産です。
　また、サンゴ礁が多いことから漁業も盛んです。
県産カツオの８割は宮古でとれたもので、県産グルクンは５割が伊良部島の佐良浜でとれていました。
しかし、現在、アギヤー漁ができる人が減っていることから漁に出られず県産グルクンがなかなか食べれない状況になっています。
その他には、もずく、アーサ、海ぶどう、くるまえびの養殖が有名です。

うちなーすぅーは、みゃーくふつで　のーてぃ？

※ヒントはみどりの食材の中に・・・

■ ■ モーウイ

■ ■マンジュウ

■ ■ナビャーラ

■ ■ すぅ

■ ■ ゴーラ