

令和2年

# 8月の予定献立表



宮古アイランドファームさまより  
マンゴーを無償提供して  
いただいています★

食品群	体内でははたらき
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

宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-6245  
FAX: 0980-76-6299

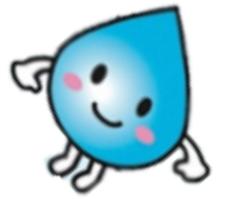
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木) 広島の郷土料理 (もぶりごはん) いわしかぼすレモン煮	7(金)
こ ん だ て	鶏肉と根菜の平つくね 牛乳 ネーブル ゴーヤーのツナ和え 麦ごはん 冬瓜のみそ汁	中華ポテト 牛乳 サンラータン ジャージャー麺	マンゴー入り 牛乳 フルーツ白玉 白身魚フライ パーカーハウスパン ポークビーンズ	牛乳 野菜炒め もぶりごはん わかめのみそ汁	牛乳 フルーツ杏仁プリン 豚キムチ丼 トマトと卵のスープ
あ か き	牛乳、とり肉、ツナ、みそ 米、麦、マヨネーズ、さといも	牛乳、ぶたひき肉、たまご、とうふ 中華めん、でん粉、さんおんどう、すりごま、サラダ油、さつまいも、くろざとう、ラー油	牛乳、ほき、ぶた肉、大豆 パン、じゃがいも、さんおんどう、小麦粉、パン粉、でん粉、白玉粉、サラダ油	牛乳、チリメン、ちくわ、油あげ、大豆、わかめ、みそ、いわし、とり肉	牛乳、ぶた肉、たまご
み ど り	冬瓜、えのき、こまつな、しいたけ、玉ねぎ、れんこん、ごぼう、ゴーヤー、キャベツ、にんじん、コーン、ネーブル	玉ねぎ、長ねぎ、きくらげ、たけのこ、だいこん、にら、しいたけ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、バナナ、マンゴー、甘夏みかん缶	にんじん、ごぼう、しいたけ、玉ねぎ、えのき、からしな、もやし、パパイヤ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、白菜キムチ、きくらげ、あお豆、トマト、こまつな、もも、あんずソース
小学校	C 595 P 19.4 F 18.5	C 609 P 23.9 F 19	C 698 P 29.3 F 20.9	C 591 P 25.6 F 15.9	C 575 P 21.6 F 13.9
中学校	C 718 P 22.9 F 21.5	C 787 P 29.2 F 23.1	C 828 P 34.7 F 24.2	C 717 P 30.9 F 17.8	C 691 P 25.8 F 15.6
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こ ん だ て	山の日	すいか 牛乳 ガルバンゾー サラダ チキンカレー	さばのみそ煮 牛乳 パパイヤリチー 麦ごはん 具だくさん汁	牛乳 パイン タコライス もずくスープ	牛乳 黒糖蒸しケーキ ひじきの白和え 野菜そば
あ か き		牛乳、とり肉、とりレバー、ひよこ豆、チーズ 米、麦、サラダ油、じゃがいも、さんおんどう、オリーブ油	牛乳、うすあげ、さば、ツナ、平かまぼこ 米、麦、じゃがいも、さとう、サラダ油	牛乳、ぶたひき肉、牛ひき肉、チーズ、もずく、とうふ 米、麦、サラダ油	牛乳、ぶた肉、平かまぼこ、ひじき、とうふ、ツナ、みそ 沖縄そば、サラダ油、さんおんどう、小麦粉、ことう、ねりごま
み ど り		にんじん、玉ねぎ、なす、ピーマン、きゅうり、コーン、パジル、すいか	冬瓜、にんじん、きくらげ、こんにゃく、パパイヤ、にら	にんじん、玉ねぎ、きくらげ、葉ねぎ、キャベツ、トマト、パイン	にんじん、もやし、こまつな、しいたけ、キャベツ
小学校		C 683 P 23.4 F 18.2	C 629 P 23.6 F 20.6	C 608 P 21.7 F 17.4	C 575 P 21.1 F 18.2
中学校		C 837 P 28.1 F 21.3	C 784 P 28.9 F 24.9	C 736 P 26.3 F 20.5	C 681 P 32.6 F 21.2

※材料・天候によって献立を変更することがあります。



ねっちゅうしょう ちゅうい  
**熱中症に注意!**

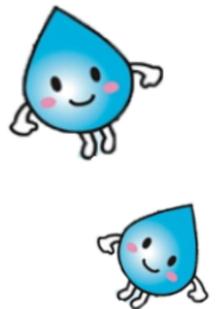
すいぶん  
**こまめに水分をとりましょう**



すいぶん にんげん  
水分は人間にとって、とて  
も大事です。年代にもより  
ますが、からだの約60%  
が水分でできています。



のどがかわいた時や  
運動に関係なく、こ  
まめに水分をとりま  
しょう。



あせ  
汗をかいていないときは、  
水やお茶を飲むとよいです。

スポーツドリンクや炭酸飲料では、  
塩分・糖分のとりすぎになります。



あせ  
汗をたくさんかいたときは、  
スポーツドリンクなどで  
塩分を補給するとよいです。

汗をかくと塩分は体の外に  
出てしまいます。



うんどう  
運動するときにも、  
こまめにコップ1杯くらいの水分を  
とりましょう。がぶ飲みはしないようにします。

