



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ本格的な夏の到来です。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、3食しっかり食べることが大切です。休み明け、またみなさんの素敵な笑顔に会えることを楽しみにしています。

FIBAバスケットボール ワールドカップ応援給食



8月に沖縄県で『FIBAバスケットボールワールドカップ2023』が開催されることにちなんで、関連する国々の食を給食で紹介します☆大会を楽しみに、ぜひ他の参加国についても関心を持つ機会にでもらいたいです(^^)
 ★7/6・・・ドイツ(対戦国) ★7/12・・・フィンランド(対戦国)
 ★7/14・・・フィリピン(開催国) ★7/18・・・インドネシア(開催国)

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

こまめな水分補給を心がける



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

ビタミンB1



豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC



野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

県産品を愛用しよう ～7月は県産品奨励月間です～



7月は県産品奨励月間です。私たちの地域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。沖縄県でつくられるものを愛用して、沖縄の産業を発展させようという取り組みです。

給食でも県産食材を多く取り入れています。地元でつくられる食材には、どんなものがあるでしょうか?給食からさがしてみましよう(o^)/

食と子どもの健康展開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆
 日時:令和5年7月15日(土) 10:00~17:00
 場所:イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪

アレルギー表示について

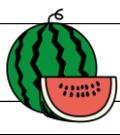
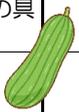
★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
 アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「糞ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
3日 (月)	牛乳			牛乳					
	梅子りごはん	米 白ごま こめ油		鶏肉 油揚げ (大豆) しらす干し ひじき		人参 大根葉 カリカリ梅	ゆかり粉 みりん ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) かつお節		
	厚揚げのみぞれあんかけ	三温糖 でん粉		厚揚げ (大豆) 糸けずり		大根 ねぎ 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 ぬちまーす		
	ごまみそ汁	じゃがいも 白ごま		赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)		大根 人参 小松菜 ごぼう 生姜	かつお節		
	果物					りんご【予定】			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ	731 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 22.9 g	炭水化物 95.1 g			
4日 (火)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米 もちきび							
	シブインブシー	三温糖 こめ油		豚肉 ちきあげ (大豆) 厚揚げ (大豆) 昆布		冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 かつお節		
	ゴーヤーのごま和え	白ごま 三温糖 ごま油		鶏ささみ		にがうり きゅうり 大根 人参 シークワーサー果汁	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦)		
	アーサ入り油みそ	三温糖 こめ油		麦みそ (大豆) 赤みそ (大豆) ツナ アーサ			みりん 酒		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ	702 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 18.7 g	炭水化物 103.9 g			
5日 (水)	牛乳			牛乳					
	ぬちまーす ラーメン	ラーメン	ラーメン (小麦・大豆)						
		スープ	ごま油	豚肉 なると		人参 木くらげ 長ねぎ コーン もやし 小松菜 竹の子 生姜 にんにく	豚から チキンブイヨン (鶏肉) かつお節 だし昆布 みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす		
	空心菜炒め	ごめ油		ツナ		ウンチーパー もやし 玉葱 人参	ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆)		
	紅芋のチーズがらめ	紅芋 サラダ油 三温糖 水あめ 白ごま		チーズ (乳)	揚げ油①				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ	723 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 24.1 g	炭水化物 78.1 g			
6日 (木) FIBA応援 献立 ドイツ	牛乳			牛乳					
	あみパン	あみパン (小麦・乳・大豆)							
	ハンバーグのトマトソースがけ	三温糖		ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)		ピクルス	ウスターズ (りんご・大豆) デミグラスソース (小麦・鶏肉) 赤ワイン ケチャップ		
	ブラートカルトフェルン (ジャーマンポテト)	じゃがいも オリーブ油		ベーコン (豚肉)		玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく パセリ	ぬちまーす こしょう		
	アイントプフ (ウインナーと野菜のスープ)	ごめ油		ウインナー (豚肉)		きゃべつ 玉ねぎ 人参 セロリ	ぬちまーす こしょう 豚から チキンブイヨン (鶏肉)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ	734 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 29.7 g	炭水化物 117.7 g			
7日 (金) 七夕	牛乳			牛乳					
	七たちらし	米				ちらしずし (小麦・大豆・鶏肉)			
	さばのぬちまーす焼き			さば			ぬちまーす 酒		
	五色和え	三温糖 白ごま ごま油		ツナ 錦糸卵 (卵・小麦・大豆)		きゃべつ 小松菜 人参 きゅうり	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす		
	七夕そうめん汁			魚そうめん		冬瓜 人参 オクラ 椎茸	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん だし昆布 かつお節 ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ	664 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 89.9 g			
10日 (月)	牛乳			牛乳					
	夏野菜スパゲッティ	スパゲッティ (小麦) 三温糖 オリーブ油		ベーコン (豚肉)		なす トマト 玉ねぎ 黄ピーマン スッキリニ トマト にんにく	ケチャップ トマトピューレー 赤ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン (鶏肉)		
	アーモンドサラダ	アーモンド 三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)				ブロッコリー コーン カリフラワー きゅうり 人参 シークワーサー果汁	粒マスタード ぬちまーす こしょう		
	マグロのバジル焼き	オリーブ油		まぐろ		バジル にんにく	白ワイン ぬちまーす こしょう		
	チーズ			チーズ (乳)					
	一食当たりの栄養価	I礼ギ	725 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 31.5 g	炭水化物 71.2 g			

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
11日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	マーボーヘチマ	でん粉 三温糖 こめ油 ごま油	沖縄豆腐 (大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ (大豆)	へちま 人参 玉ねぎ 竹の子 木くらげ 椎茸 にら にんにく 生姜	甜面醬 (小麦・ごま・大豆) オイスターソース (大豆) 醤油 (小麦・大豆) 豆板醬 ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) ぬちまーす	
	春巻き 	春巻き (小麦・大豆・豚肉) サラダ油				揚げ油②
	すいか				すいか【予定】	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 849 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 32.2 g	炭水化物 112.3 g	
12日 (水)	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
	鮭の香草焼き	パン粉 (小麦・大豆) マヨネーズ (卵・大豆・ りんご)	鮭	ローズマリー オレガノ パセリ	マスタード ぬちまーす こしょう	
	□ソッリ (角切りサラダ)	じゃがいも 三温糖 オリーブ油		赤ピーマン 大根 コーン きゅうり シークワサー果汁	酢 (小麦) ぬちまーす こしょう	
	シエニ・ケイト (きのこのスープ)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 生クリーム (乳) 脱脂粉乳	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 白菜 パセリ	ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏肉) 豚から	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 760 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 30.7 g	炭水化物 86.1 g	
13日 (木)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	ゴーヤーチャンプル	こめ油	豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 卵 糸けすり	にがうり 人参	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	シカムドゥチ		豚肉 白かまぼこ (大豆)	椎茸 こんにゃく 冬瓜 ねぎ	かつお節 豚から ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
	うむくじ	芋くじ天ぷら こめ油				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 810 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 28.1 g	炭水化物 101.3 g	
14日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	チキンアドボ	三温糖 こめ油 でん粉	鶏肉 うずらの卵	玉葱 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 酒	
	ポークニラガ 	じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 きゃべつ いんげん	チキンフィヨン (鶏肉) 豚から ぬちまーす こしょう ナンブラー	
	パイ				パイ【予定】	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 741 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 105.9 g	
18日 (火)	牛乳		牛乳			
	ナシゴレン	米 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトジュース	醤油 (小麦・大豆) ケチャップ サンバル (大豆) ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏肉)	
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ (卵・小麦・大豆)			
	チャプチャイ	こめ油 ごま油 でん粉	えび 豚肉	小松菜 人参 玉ねぎ しめじ にんにくの芽 竹の子 生姜 にんにく	オイスターソース (大豆) 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん	
	果物				オレンジ【予定】	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 741 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.7 g	炭水化物 108.4 g	
19日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	もずく丼 	三温糖 でん粉 こめ油	もずく 牛ひき肉 豚ひき肉	人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 豆板醬 ぬちまーす こしょう かつお節	
	へちまのみそ汁		豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆)	へちま 人参	かつお節	
	きびなごのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	きびなご		ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	揚げ油③ 小麦・大豆・豚肉
	一食当たりの栄養価	I補給 - 697 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 91.9 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
20日 (木)	牛乳		牛乳			
	ナン	ナン (小麦・大豆)				
	キーマカレー	こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉ねぎ 人参 なす セロリ ピーマン トマト 生姜 にんにく	赤ワイン チャツネ (りんご) ウスターソース (大豆・りんご) カレー粉 (小麦・牛肉・ 鶏肉・大豆) カレー粉 ぬち まーす	
	麦のポターージュ	麦 こめ油	ベーコン (豚肉) 白花豆 白いんげん豆 生クリーム (乳) 牛乳	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	チキンピジョン (鶏肉) 豚がら ぬちまーす こしょう	
	シークワサーシャーベット	シークワサーシャーベット				
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 762 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 31.6 g	炭水化物 90.4 g	



8月

★具中欠食	24日 (木)	牛乳		牛乳		
		コーンピラフ	米 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン ピーマン マッシュルーム	チキンピジョン (鶏肉) ぬちまーす こしょう
		ミネストローネ	ABCマカロニ (小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン (豚肉) レッドキドニー 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 きゃべつ セロリ にんにく トマト	チキンピジョン (鶏肉) 豚がら ウスターソース (大豆・りんご) 醤油 (小麦・大豆) ケ チャップ ぬちまーす こしょう
		チョコスコーン	小麦粉 ココア 三温糖 マーガリン (乳・大豆) チョコチップ (乳・大豆)	牛乳 卵		ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 905 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 31 g	炭水化物 128.2 g

★東中3年生欠食	25日 (金)	牛乳		牛乳			
		ねぎ塩豚丼 具	麦ごはん	米 麦			
				でん粉 こめ油 ごま油	豚肉	玉ねぎ こんにゃく 人参 竹の子 長ねぎ しめじ にんにく	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) ポークピジョン (豚肉・鶏肉) 酒 みりん ぬちまーす
				ひき肉ともやしのピリ辛みそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 白みそ (大豆) あわせみそ (大豆)	もやし 人参 きゃべつ えのき 長ねぎ いら 木くらげ にんにく	酒 かつお節 豆板醤
				梅肉あえ	はちみつ 三温糖		モーウイ きゅうり 梅肉 (りんご・大豆)
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 658 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 92.4 g			

ウンケー (旧盆)	28日 (月)	牛乳		牛乳		
		ウンケーシューシー	米 こめ油 ラード (豚肉)	豚肉 ひじき ちぎあぎ (大豆)	人参 椎茸 ねぎ 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 ポークピジョン (豚肉)
		魚天ぷら	小麦粉 サラダ油	ホキ 卵	揚げ油①	ぬちまーす
		冬瓜汁		鶏肉 昆布	冬瓜 人参 小松菜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 酒 かつお節
		一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 733 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 24.6 g	炭水化物 92.1 g

チャーチャー麺	29日 (火)	牛乳		牛乳			
		中華麺	中華麺 (小麦・大豆)				
			肉みそ	こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	豚ひき肉 大豆 赤みそ (大豆)	玉ねぎ なす にんにく 生姜	豆板醤 醤油 (小麦・大豆) 甜面醬 (小麦・ごま・大豆)
			ナムル	三温糖	錦糸卵 (卵・小麦・大豆)	きゅうり もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす
		あさりの中華スープ		あさり	人参 椎茸 えのき 白菜 木くらげ コーン	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす だし昆布 かつお節 みりん 酒	
果物				巨峰【予定】			
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 692 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 23.2 g	炭水化物 85.1 g			

野菜の日	31日 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米 麦			
		夏野菜 (831) カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	セロリ 人参 ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ なす リンゴピューレ にんにく	豚がら チキンピジョン (鶏肉) ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) カレー粉 (小麦・牛肉・ 鶏肉・大豆) カレー粉 チャツ ネ (りんご) ぬちまーす
		ゆで卵		卵		
		フルーツ白玉	白玉団子		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ シークワサー果汁	
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 802 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 120.2 g		

