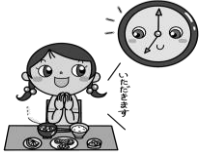


夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

7月は県産品奨励月間です

給食でも沖縄県産の食材がたくさん取り入れられています。どんな食材が使われているか探してみてください♪

食と子どもの健康展開



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6年7月13日(土) 11:00～16:00

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、「榊ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。
- ★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	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など		揚げ油		
1日 (月)	牛乳		牛乳						
	夏野菜スパゲティー	スパゲティー(小麦) 三温糖 オリーブ油	無塩せきベーコン(豚) 豚肉	なす トマト 玉ねぎ へちま スクッキー ピーマン 人参 トマト缶 にんにく	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす				
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	レモン果汁	ぬちまーす 白ワイン 薄口醤油(小麦・大豆)				
	ぎゃべつとコーンのソテー	こめ油	ツナ	ぎゃべつ 小松菜 玉ねぎ コーン 人参 しめじ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう				
一食当たりの栄養価		エネルギー 463 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 21.3 g	炭水化物 44.5 g				
2日 (火)	牛乳		牛乳						
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす				
	クーリジシ		豚肉 白かまぼこ 卵	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	花かつお 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす				
	魚の香味ソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ホキ	長ねぎ 青じそ 生姜 レモン果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酒				
	パパイアンプシー	こめ油 三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) 麦みそ(大豆)	パパイア 人参 こんにゃく 椎茸 小松菜	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお				
一食当たりの栄養価		エネルギー 591 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 16.4 g	炭水化物 76.9 g				

揚げ①

	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 (水)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		春雨スープ	緑豆春雨 ごま油		冬瓜 人参 小松菜 椎茸 きくらげ 生姜	薄口醤油 (小麦・大豆) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
		ひじきしゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい (小麦・豚・鶏・大豆)				
		牛肉とピーマンのオイスター炒め	白ごま 三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	牛肉	玉ねぎ きゃべつ ピーマン 赤パプリカ 人参 たけのこ きくらげ にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酒 オイスターソース (大豆)	
		くだもの			オレンジ (予定)		
一食当たりの栄養価			1杯分 - 548 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 13.0 g	炭水化物 85.3 g	
4日 (木)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		へちまのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆&白いんげ んペースト 脱脂粉乳 生クリーム (乳)	へちま 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	白ワイン 豚がら チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす こしょう	
		まぐろの香草焼き	三温糖	まぐろ	にんにく バジル	薄口醤油 (小麦・大豆) 白ワイン	
		シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参 モーウィ コーン シークワサー果汁	醤油 (小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 618 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 75.4 g	
5日 (金)		牛乳		牛乳			
		五目そばろごはん	米 ひじき こめ油	豚ひき肉 そぼろ大豆 大豆 油揚げ (大豆)	人参 たけのこ ごぼう あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
		もずく入り厚焼き卵		もずく入り厚焼き卵 (卵・大豆)			
		れんこんのごまあえ	すりごま ねりごま ごま油 三温糖	ちくわ ツナ	れんこん 人参 きゅうり 小松菜	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
		カルフィッシュ		カルフィッシュ			
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 615 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 74.0 g	
8日 (月)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		冬瓜の煮つけ	三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ (大豆) 一口かまぼこ 結び昆布	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		黄金芋のごまだんご	黄金芋のごまだんご (ごま) こめ油				
		ゴーヤーの佃煮	三温糖 こめ油	糸けすり ちりめん	にがうり 人参 椎茸 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 640 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 103.3 g	
9日 (火)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		コーンと卵の中華スープ	でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐 (大豆) 卵	クリームコーン コーン 玉ねぎ きくらげ	薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 豚がら チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす	
		ちくわのピリ辛マヨ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 糸けすり		豆板醤 みりん 薄口醤油 (小麦・大豆)	
		ひじきサラダ	三温糖 ごま油 白ごま ねりごま	ツナ ひじき 白みそ (大豆)	もやし きゅうり 小松菜 人参 赤パプリカ	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 598 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 19.0 g	炭水化物 79.3 g	
10日 (水)		牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん (小麦) こめ油	豚肉 豚レバー なんと 油揚げ (大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 椎茸 にんにく	カレー粉 カルールウ (小麦・牛・鶏・大豆) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) ウスターソース	
		まぐろのバインソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	まぐろ	にんにく バイン缶	ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース 醤油 (小麦・大豆)	揚げ② ・小麦
		じゃがいも炒め	じゃがいも こめ油	鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン	こしょう 醤油 (小麦・ 大豆) みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 467 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 50.4 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 (木)	牛乳		牛乳			
		梅ごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆） ひじき	人参 椎茸 ごぼう 梅肉（りんご・大豆）	ゆかり粉 花かつお 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		モーウイのツナあえ	三温糖	ツナ	モーウイ きゅうり 人参 コーン シークワサー果汁	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 592 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 24.2 g	炭水化物 65.8 g	
	12日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		冬瓜とわかめのみそ汁		わかめ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	冬瓜 人参 えのき 長ねぎ	花かつお	
		厚揚げの甘酢あんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ（大豆）	玉ねぎ あお豆（大豆）	ケチャップ 酢（小麦）	
		切干大根炒め	三温糖 こめ油	ちきあげ（大豆）	切干大根 人参 からし菜 こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす	
		くだもの			オレンジ（予定）		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 87.3 g	
	16日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ③ ・小麦
		ごはん	米				
		へちまのみそ汁		豚肉 豆腐（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	へちま 人参 えのき ねぎ	花かつお	
		スルルー小の青のり揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	きびなご 青のり		ぬちまーす	
		ウンチーともやし炒め	こめ油	ツナ	ウンチー もやし 玉ねぎ 人参 こんにゃく	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす オイスターソース（大豆）	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 527 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 14.2 g	炭水化物 72.2 g	
	17日 (水)	牛乳		牛乳			
		キムチチャーハン	米 こめ油	豚肉	白菜キムチ（大豆） 玉ねぎ 赤パプリカ 人参 きくらげ コーン にんにく	白ワイン ポークフィヨン （鶏・豚） キムチ味 （りんご・大豆） ぬちまーす こしょう 薄口醤油（小麦・大豆） みりん	
		魚のマヨネーズ焼き	エッグケアマヨネーズ （大豆）	ホキ 甘口白みそ（大豆）	玉ねぎ		
		鉄骨サラダ	三温糖 ごま油	大豆 ひじき ちくわ ツナ	人参 きゃべつ きゅうり シークワサー果汁	醤油（小麦・大豆） 特濃酢 （小麦） 酢（小麦）	
		ブルーン			ブルーン		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 76.7 g	
	18日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		さつまいも入りミネストローネ	さつまいも こめ油	鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ 冬瓜 かぼちゃ セロリ パセリ にんにく トマト缶	ケチャップ トマトソース （大豆） チキンフィヨン （鶏） ぬちまーす こしょう 豚がら	
		豚肉のハニーマスタード焼き	はちみつ	豚肉		白ワイン みりん 粒マスタード ぬちまーす	
		ベジタブルソテー	こめ油	無塩せきウィンナー （豚）	アスパラ コーン 赤パプリカ しめじ	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.0 g	炭水化物 78.7 g	
		中原本6年欠食					
	19日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		タコミート	三温糖	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜	ケチャップ チリソース チリパウダー 赤ワイン ウスターソース ぬちまーす	
		ポイルきゃべつ			きゃべつ		
		スライスチーズ		スライスチーズ（乳）			
		アーサと卵のスープ	でん粉	あおさ 卵 絹ごし豆腐 （大豆）	えのき 冬瓜	薄口醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 花かつお チキンフィヨン （鶏）	
		シークワサーソルベ	シークワサーソルベ				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 670 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18.7 g	炭水化物 97.2 g	
		中原本6年欠食					

8 月							
	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		
28日 (水)	田場小 欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		なつやさいかレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白大豆 & 白 いんげん豆ペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ かぼちゃ オクラ へちま ピーマン トマト 生姜 にんにく 裏ごしかぼちゃ	カレールウ（小麦・牛・鶏・ 大豆） カレー粉 チャツネ （りんご） ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン （鶏・豚）	
		大根のゆかりあえ	三温糖		大根 きゅうり モーウイ 人参	ゆかり粉 薄口醤油（小麦・ 大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら こめ油				
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 625 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 11.6 g	炭水化物 107.9 g	
29日 (木)	田場小 欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豆乳豚汁	じゃがいも	豚肉 油揚げ（大豆） 調整豆乳（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	花かつお 酒	
		さばのてりやき	三温糖 水あめ	さば	生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒	
		筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉 ちきあげ（大豆）	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 いんげん こんにゃく れんこん	花かつお 醤油（小麦・ 大豆） みりん ぬちまーす 酒	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 683 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 23.6 g	炭水化物 82.0 g	
30日 (金)	田場小 欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉ねぎ 糸こんにゃく 白菜キムチ（大豆） 人参 長ねぎ いんげん 椎茸 にんにく 生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 豆板醤 花かつお	
		まぐろのシークワサーみそ焼き	三温糖	まぐろ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆） 甘口白みそ（大豆）	シークワサー果汁	みりん 酒	
		しそ味ひじき	三温糖 白ごま	ひじき	カリカリ梅	花かつお 醤油（小麦・ 大豆） みりん ゆかり粉	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 594 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 10.9 g	炭水化物 89.8 g	



9 月						
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		
2日 (月)	牛乳		牛乳			
	トマトリゾット	米 三温糖 オリーブ油	とり肉 ベーコン (豚)	きゃべつ トマト 玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム パセリ	豚がら 白ワイン チキンブイヨン (鶏) ケチャップ トマトピューレ トマトソース (大豆) ぬち まーす	
	インゲンのソテー	こめ油	豚肉	いんげん 人参 こんにゃく 玉ねぎ コーン	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	フライドポテト	じゃがいも パーム油 サラダ油			シママース	揚げ①
	豆乳プリンタルト	豆乳プリンタルト (大豆)				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 497 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 23.0 g	炭水化物 54.5 g	
3日 (火)	牛乳		牛乳			
	野菜そば (めん)	沖縄そば (小麦・大豆)				
	野菜そば (汁)		豚肉 丸大かまぼこ (大豆)	しょうが ねぎ 椎茸 きゃべつ 人参 もやし	花かつお 豚がら 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	ヌンクーグラー	こめ油	豚肉 チキアギ (大豆) 厚揚げ (大豆)	大根 人参 からし菜 しいたけ	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	パインスライス	砂糖		パイン		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 566 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.6 g	炭水化物 65.8 g	