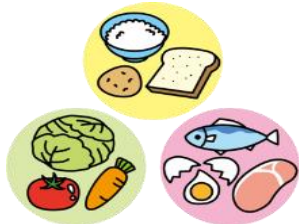




みなさんの体は、毎日食べているものでつくられています。ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれているので、私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。

もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。お休み中は、好きな時間に、好きなものを食べたり、お菓子をグラグラと食べてしまうこともあるかもしれません。けれど、そんな生活を続けていると体調を崩しやすくなります。

## 食べ物ビンゴゲームにチャレンジ!



そこで、1日3食の食事を意識して食べられるよう「食べ物ビンゴゲーム」を考えました。できるだけいろいろな食べ物に挑戦して、暑い夏を元気に乗り越えましょう!

### ◎食べ物ビンゴゲームのルール

食べ物ビンゴゲームのルールは次の通りです。

- ①ビンゴカードのマスにある食べ物を食べたら、そのマスに色をぬりましょう。ただし、1回の食事でぬることができるのは、1カ所です。
- ②色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメ、どこでも5個並んだら「ビンゴ!」です。
- ③真ん中の「★」マークの部分は、あなたが好きな食べ物や、苦手だけど挑戦したい食べ物など自由に決められるマスです。
- ④色ぬりははじめた日と、おわった日を書きましょう。

※食物アレルギーのある人は、別の食べ物に変更してよいです。

※食べ物の種類がわかる人は、メモの中に書きましょう。(例:「さかな→アジ」「あおな→小松菜」)

色をぬったマスが5個並んだらビンゴ!

パン 	なす 	もやし 	にく 	たまねぎ 
きのこ 	さかな 	とまと 	めん 	きゅうり 
かいそう 	ごはん 	★ 	ピーマン 	たまご 
まめ 	ブロッコリー 	じゃがいも 	とうもろこし 	ぎゅうにゅう 
くだもの 	あおな 	とうふ 	にんじん 	キャベツ 

## ★食べ物ビンゴゲームをはじめよう!

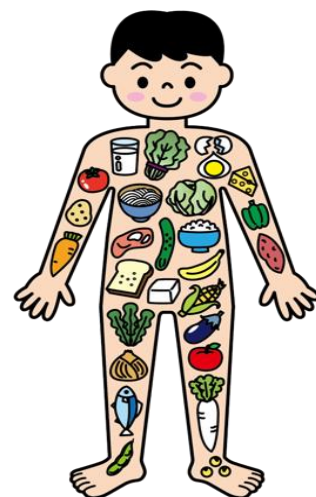
1回の食事で食べた食べ物を1カ所だけぬることができます。タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。

### ビンゴカード: レベル①

パン 	なす 	もやし 	にく 	たまねぎ 
きのこ 	さかな 	とまと 	めん 	きゅうり 
かいそう 	ごはん 	★ 	ピーマン 	たまご 
まめ 	ブロッコリー 	じゃがいも 	とうもろこし 	ぎゅうにゅう 
くだもの 	あおな 	とうふ 	にんじん 	キャベツ 

### ビンゴカード: レベル②

ぶたにく 	ミニトマト 	ごはん 	だいすせいひん 	にんじん 
かぼちゃ 	たまねぎ 	さかな 	ぎゅうにゅう 	ねぎ 
くだもの 	ヨーグルト 	★ 	めん 	とりにく 
ほうれんそう 	だいごん 	たまご 	オクラ 	パン 
こざかな 	じゃがいも 	レタス 	ゴーヤ 	わかめ 



## 食と子どもの健康展開

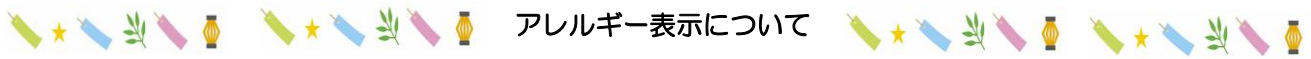
7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時: 令和8年7月11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

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食糧構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲーム

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( )内にアレルゲンを表示しています。  
アレルゲンは、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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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、「(株)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で使用しています。

★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。



1食当たりの栄養価(小学校) 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
行事食	日 《欠食》	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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				
1日 (水)		牛乳		牛乳					
		ココア揚げパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油 アーモンド 三温糖	脱脂粉乳			ココア	揚げ回数①	
		ABCスープ	マカロニ(小麦) こめ油 三温糖	ベーコン(豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 冬瓜 キャベツ セロリー トマト	チキンブイヨン(鶏) 豚骨 ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆)			
		彩り野菜ソテー	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚)	カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく	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 - 614 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 26.2 g	炭水化物 71.8 g			
2日 (木)		牛乳		牛乳					
		麦ごはん	精白米 麦						
		ミヌダル	三温糖 黒ごま	豚肉	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)			
		パパイヤイリチ	こめ油	ちきあげ(大豆) ツナ	パパイヤ 人参 なら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節			
		冬瓜のそぼろ汁	こめ油 でん粉	鶏肉	冬瓜 玉ねぎ 人参 えのき茸 生姜	かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん			
		果物			【予定】アメリカンチェリー				
一食当たりの栄養価	エネルギー - 660 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.8 g	炭水化物 84.8 g					
3日 (金)		牛乳		牛乳					
		たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油 バター(乳)	たらこ(大豆)	玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン しめじ マッシュルーム にんにく	チキンブイヨン(鶏) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす			
		チキンコーンフ레이크焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆) コーンフ레이크 オリーブ油	鶏肉 白みそ(大豆) チーズ(乳)		ぬちまーす こしょう 酒			
		ビーンズサラダ	ごま油 白ごま 三温糖	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム(豚・大豆)	キャベツ 人参 きゅうり コーン	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) りんご酢			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 433 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 20.8 g	炭水化物 35.6 g			
6日 (月)		牛乳		牛乳					
		カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 長ねぎ 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ぬちまーす かつお節	揚げ回数② 小麦・乳・大豆		
		にんにくの芽のソテー	こめ油	鶏肉	にんにくの芽 こんにゃく 人参 玉ねぎ 木くらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ぬちまーす			
		大学芋	さつまいも サラダ油 三温糖 水あめ 黒ごま			醤油(小麦・大豆) みりん			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 504 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 20.8 g	炭水化物 59.6 g			

行事食	日 《欠食》	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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		
★七夕	7日 (火)	牛乳		牛乳			
		セタちらし	精白米		ちらしずしの素(小麦・大豆・鶏)		
		五色あえ	三温糖 白ごま ごま油	ツナ 錦糸卵	キャベツ 小松菜 人参 きゅうり	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		魚そうめん汁 		魚そうめん	冬瓜 人参 椎茸 おくら	かつお節 だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		セタゼリー	セタゼリー				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 542 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 11.3 g	炭水化物 89.7 g	
8日 (水)	8日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精白米 麦				
		魚の柚子みそがけ	三温糖	さば	ゆずの皮 甘口白みそ(大豆)	酒 みりん	
		じゃこサラダ	白ごま 三温糖 こめ油	チリメン チーズ(乳) 糸 けずり	キャベツ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		くずきりスープ	くずきり でん粉	鶏肉	人参 椎茸 木くらげ 玉ねぎ チンゲン菜	かつお節 チキンブイオン(鶏) だし昆布 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 649 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 22 g	炭水化物 82.7 g	
9日 (木)	9日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精白米 麦				
		じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉ねぎ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 人参 椎茸 こんにゃく	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節	
		中華あえ	マロニー 白ごま ごま油 三温糖	ハム(豚・大豆)	ぜんまい 山菜 きゅうり 人参 シークワーサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		納豆		納豆(大豆)		納豆のたれ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 15.4 g	炭水化物 95.3 g	
10日 (金)	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		梅ぞうすい	精白米 こめ油	鶏肉	冬瓜 人参 長ねぎ 椎茸 梅肉(りんご・大豆)	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん かつお節 チキンブイオン(鶏) カリカリ梅	
		ちくわの人参ソースやき	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ちくわ 青のり粉	人参	薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
		野菜のにんにく炒め	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 402 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 16.9 g	炭水化物 40.1 g	
13日 (月)	13日 (月)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		チリコンカン	こめ油 でん粉	金時豆 豚肉 牛肉	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ウスターソース(大豆・りんご) トマトソース(大豆) ケチャップ カレー粉 チリパウダー ぬちまーす タバコ	
		マッシュルームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム(乳)	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 白菜 パセリ	チキンブイオン(鶏) 豚骨 ぬちまーす こしょう	
		フルーツミックス	柚子ゼリー		パイン缶 みかん 缶 黄桃 缶 アロエ シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 22.9 g	炭水化物 83 g	

行事食	日 《欠食》	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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			
14日 (火)	牛乳			牛乳				
	硬ジューシー	精白米 こめ油 ラード (豚)		豚肉 ひじき ちきあげ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ 生姜		酒 かつお節 ポークブイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	魚のシークワサーソースがけ	三温糖 でん粉		さば	レモン果汁 シークワサー果汁		酒 酢(小麦) りんご酢	
	ゴーヤーサラダ 	三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆)		鶏ささみ	にがうり きゅうり 人参 コーン レモン果汁		コールスロードレッシング	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 649 kcal		たんぱく質 22.7 g	脂質 30.6 g		炭水化物 66.5 g	
15日 (水)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	精白米 麦						
	麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油		豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	冬瓜 大根 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ 木くらげ 椎茸 生姜 にんにく		豆板醤 テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークブイオン(鶏・豚)	
	レバー南蛮	サラダ油 三温糖		豚レバーから揚げ(小麦・大豆・豚)	長ねぎ きゅうり		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 一味唐辛子	
	果物				【予定】ブラックシードレス			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 729 kcal		たんぱく質 26.6 g	脂質 24.1 g		炭水化物 98.2 g		
1学期が んばった で賞 献立①	16日 (木)	牛乳			牛乳			
		麦ごはん	精白米 麦					
		タコライス	こめ油 三温糖		牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく		赤ワイン トマトソース(大豆) ケチャップ チリソース ウスターソース(大豆・りんご) チリパウダー カレー粉
		チーズ			チーズ(乳)			
		ポイルきゃべつ				キャベツ		
		卵スープ	でん粉		鶏肉 卵	椎茸 木くらげ 白菜 人参 長ねぎ		ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイオン(鶏) かつお節
		冷凍みかん				冷凍みかん		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 690 kcal		たんぱく質 28.8 g	脂質 23.4 g		炭水化物 87.9 g		
1学期が んばった で賞 献立②	17日 (金)	牛乳			牛乳			
		麦ごはん	精白米 麦					
		野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		豚肉 大豆 脱脂粉乳	セロリー 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご		チキンブイオン(鶏) 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) ぬちまーす カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) チャツネ(りんご)
		カットコーン				カットコーン		シママース
		ひじき佃煮	白ごま 三温糖		ひじき チリメン 糸けずり	人参 椎茸		醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)
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	エネルギー - 760 kcal		たんぱく質 24.2 g	脂質 17.6 g		炭水化物 123.9 g		

揚げ回数  
③  
小麦・乳・大豆