



7月 給食だより



沖縄では一足早く梅雨も明け、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなってくると食欲も落ち、「熱中症」や、「夏バテ」になりやすくなりますが、夏バテ予防のためにも、味付けや調理法を工夫して、3食しっかり食べるようにしましょう。また、水分補給も大切です。「のどが潤いたな～」と思う前に、意識して飲むようにしましょう。また、水分補給といってジュースなどの甘い飲み物を飲むことは、逆に夏バテになりやすくなりますので、水や麦茶などで水分補給をしましょう。



げん き ← **元気ポイント** **夏の食生活** **NGポイント** → しょく せい かつ エヌ ジー

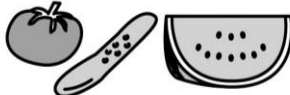
すいぶん ほきゆう
こまめな水分補給



あさ ひる ゆう
朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



しゅん やさい くだもの
旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



つめ もの す
冷たい物のとり過ぎ



かたよ しょくじ
偏った食事



あさ め
朝ごはん抜き



7月は「県産品奨励月間」です！



7月は、沖縄県の農水産物等の利用率を高め、地域活性化につなげるための「県産品奨励月間」となっております。給食センターでも、日々の献立の中に、県産食材を積極的に取り入れています。



「うちな～むんは、むるいっぺ～じょうとう！体にいいよ～！」



食と子どもの健康展

日時：平成29年7月8日(土)
10:00～17:00
場所：イオン具志川店
セントラルホール

- 学校給食に関する展示
- 地場産物の展示
- こども栄養相談
- 学校給食用食材の紹介、試食



アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品あわせて27品目を表示しています。

表示義務	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	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



※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび、かにの混入の可能性があるのでアレルギー表示をしています。

- ★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。
- ★給食では「(株)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



行事 欠食	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等
3 (月)		牛乳	牛乳			
		ウッチンライス	鶏肉	米 押し麦 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ 干しいたけ からし菜	料理酒 おろしにんにく うちん粉 カレー粉 しょうゆ (小麦・大豆) チキンフイオン (鶏) ぬちまーす
		アーサ入りゆし豆腐汁	ゆし豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆) アーサ (えび・かに)		ねぎ 生姜	花かつお
		さばのぬちまーす焼き	さば			ぬちまーす
		パパイヤの和え物	ツナフレーク	白ごま 三温糖	パパイヤ きゅうり 人参 コーン缶	青じそドレッシング (りんご・小麦・大豆・豚肉) 特濃酢 (小麦)
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 749 Kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 27.1 g	炭水化物 95.6 g
4 (火)		牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)		
		豚肉と豆の煮込み	豚肉 豚レバー 金時豆 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆) 三温糖	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース (小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆) ウスターソース (大豆・りんご) チキンフイオン (鶏) ぬちまーす こしょう
		オムレツ	カルシウムオムレツ (たまご・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)			
		ハンダマとセイイカ のごまサラダ	セイイカ	三温糖	ハンダマ きゅうり 人参 大根	ごまドレッシング (卵・小麦・大豆・ごま・りんご) しょうゆ (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦)
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 760 Kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 31.2 g	炭水化物 90.6 g
5 (水)		牛乳	牛乳			
		沖縄そば	豚肉 丸長かまぼこ (大豆)	沖縄そば (小麦) 三温糖 米油	ねぎ 生姜	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお ポークフイオン (豚)
		ゴーヤーチャンプルー	豆腐 (大豆) たまご 豚肉 糸けずり ポークソーセージ (豚・大豆)	米油	ゴーヤー もやし 人参	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす
		黒糖アガラサー	牛乳	強力粉 粉黒糖		重曹 ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 748 Kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 24.4 g	炭水化物 102.5 g
6 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 無胚パン麦		
		豚バラと冬瓜のみそ煮	豚肉 厚揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	三温糖 米油 かたくり粉	冬瓜 人参 チンゲン菜 生姜 こんにゃく	花かつお しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん
		もずくチキアギ	もずく (えび・かに) 豆腐 (大豆) 魚すり身 (大豆) たまご	三温糖 かたくり粉 大豆油	にら 人参 ごぼう	
		くだもの			パイナップル (予定)	
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 733 Kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 21.7 g	炭水化物 108.9 g
7 (金)		牛乳	牛乳			
		七たちらし寿司	鶏ひき肉 錦糸たまご 魚でんぶ	米 三温糖 米油	玉ねぎ 人参 干しいたけ べったら漬 ぎゅうり 皇型人参	特濃酢 (小麦) ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん
		天の川スープ	糸かまぼこ 鶏肉 もずく (えび・かに)	米油	冬瓜 人参 オクラ	花かつお チキンフイオン (鶏) しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす
		魚のオクラマヨネーズ焼き	ホキ チーズ (乳)	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご) パン粉 (小麦)	玉ねぎ オクラ 人参	こしょう
		くだもの			ネーブル (予定)	
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 672 Kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物 94.5 g
10 (月)		牛乳	牛乳			
		胚芽パン		胚芽パン (小麦・乳・大豆)		
		じゃが芋のクリームスープ	鶏肉 ベーコン (豚・大豆) 白花豆ペースト 脱脂粉乳 チーズ (乳)	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフイオン (鶏)
		麩と鶏肉のナゲット	麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)			
		いんげんとコーンのソテー	ウィンナー (豚・大豆)	バター (乳) 米油	いんげん 玉ねぎ 人参 コーン	ぬちまーす こしょう おろしにんにく しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす
		一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 796 Kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 30 g	炭水化物 99.0 g

行事 欠食	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質		黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質		緑の食品 体の調子を整える ビタミン類		その他調味料等	
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g
11 (火)	牛乳	牛乳								
	豚丼	豚肉 油揚げ(大豆)			米 無圧パン麦 三温糖 白ごま 米油		玉ねぎ 人参 にはら こんにゃく		おろし生姜 おろしにんにく 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす	
	あさりの中華スープ	あさり 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐(大豆)			かたくり粉		玉ねぎ 人参 えのき 干ししいたけ		料理酒 チキンブイオン(鶏) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	モーウイのキムチ和え	糸けずり			はちみつ		モーウイ きゅうり 人参 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)		キムチの素(いか・りんご) 特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの						グレープフルーツ(予定)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	721 Kcal	たんぱく質	30.1 g	脂質	16.9 g	炭水化物	112.1 g		
12 (水)	牛乳	牛乳								
	昆布ごはん	細切り昆布 豚肉 チキアキ(大豆) 油揚げ(大豆) ゆで大豆			米 押し麦 白ごま 米油		人参 ごぼう ねぎ 干ししいたけ		花かつお ポークブイオン(豚) しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 本みりん	
	芋の子汁	豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)			じゃが芋 里芋		人参 大根 小松菜 しめじ こんにゃく		花かつお	
	さばのごま醤油かけ	さば			三温糖 かたくり粉 白ごま				ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの						ネーブル(予定)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	821 Kcal	たんぱく質	32.6 g	脂質	31.7 g	炭水化物	101.3 g		
13 (木)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん				米 無圧パン麦					
	肉じゃが	豚肉			じゃが芋 三温糖 米油		人参 玉ねぎ 生姜 いんげん こんにゃく 干ししいたけ		料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお	
	ひじき卵焼き	豆腐(大豆) たまご ツナフレーク ひじき					ねぎ 人参		しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお	
	アンドンソー	豚肉 赤みそ(大豆) 糸けずり			三温糖 白ごま 米油				おろし生姜 本みりん	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	785 Kcal	たんぱく質	30.1 g	脂質	20.3 g	炭水化物	120.5 g		
14 (金)	牛乳	牛乳								
	ツナとトマトのスパゲティ	ベーコン(豚・大豆) ツナフレーク 牛乳			スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油		なす しめじ 人参 玉ねぎ パセリ トマト缶		白ワイン おろしにんにく トマトピューレ ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす	
	ししやもフライ	ししやもフライ(小麦・大豆) 大豆油								
	かぼちゃと紅芋のサラダ	ハム(豚・大豆) ヨーグルト(乳)			紅芋 三温糖 マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)		かぼちゃ 人参 きゅうり ピクルス		マスタード ぬちまーす こしょう	
	アーモンド				アーモンド					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	715 Kcal	たんぱく質	25.9 g	脂質	34.4 g	炭水化物	75.5 g		
18 (火)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん				米 無圧パン麦					
	へちまの中華煮	豚肉 豆腐(大豆) ポークソーセージ (豚・大豆) 白みそ(大豆)			ごま油 かたくり粉		へちま 人参 玉ねぎ こんにゃく パクチョイ 生姜		おろしにんにく 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 木戸中華 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)	
	ショーロンポー	ショーロンポー(豚・大豆・小麦・ごま)								
	くだもの						すいか(予定)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	727 Kcal	たんぱく質	24.4 g	脂質	18.9 g	炭水化物	114.8 g		
ぬちぐすい 献立 19 (水)	牛乳	牛乳								
	もちきびごはん				米 もちきび					
	うるまのまーさん汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)					冬瓜 もやし にはら (予定)		しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
	ぐるくんのもすくあんかけ	ぐるくん もすく(えび・かに)			小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖		パイン缶		ぬちまーす こしょう 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	ミミガービーナツ和え	豚ミミガー 白みそ(大豆)			ビーナツバター(落花生) 細切りアーモンド 三温糖		もやし きゅうり 人参		特濃酢(小麦)	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	732 Kcal	たんぱく質	31.7 g	脂質	20.7 g	炭水化物	104.7 g		
20 (木)	牛乳	牛乳								
	タコライス	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆の華 豚レバー チーズ(乳)			米 米油		人参 玉ねぎ キャベツ		赤ワイン おろしにんにく ぬちまーす パフリカ粉 チリソース チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース(大豆・りんご) チリパウダー ケチャップ ナツメグ粉	
	きのこスープ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)			じゃが芋		人参 玉ねぎ コーン セロリ 干ししいたけ しめじ えのき		チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	シークアサソルベ				シークアサソルベ					
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	885 Kcal	たんぱく質	33.9 g	脂質	27.4 g	炭水化物	125.7 g	

8月 給食たより



8月31日
野菜の日

野菜の摂取目標量... 1日 350g以上

旬の夏野菜

★食べ方は1食当たりの目安量(1人1食分)

トマト 約150g

なす 約70g

トウモロコシ 約150g

ゴーヤ 約260g

ズッキーニ 約160g

行事 欠食	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質		黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質		緑の食品 体の調子を整える ビタミン類		その他調味料等	
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g
24 (木)		牛乳	牛乳							
		夏野菜のカレー	鶏肉 白豆ペースト 脱脂粉乳		米 押し麦 ジャガイモ 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)		玉ねぎ 人参 ビーマン 冬瓜 へちま かぼちゃ なす		おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) ウスターソース(大豆・りんご) チキンフイオン(鶏) ぬちまーす	
		とうもろこし					とうもろこし			
		フルーツポンチ			カラフルもち(大豆)		みかん缶 パイン缶 もも缶 ナタデココ		シークアサア果汁	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	860 Kcal	たんぱく質	23.7 g	脂質	22.9 g	炭水化物	139.8 g
25 (金)		牛乳	牛乳							
		大豆入り炊き込みごはん	豚肉 ゆで大豆 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)		米 押し麦 白ごま 米油		人参 ごぼう ねぎ 干ししいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす 花かつお ポークフイオン(豚)	
		冬瓜ともずくの汁	豚肉 もずく(えび・かに)				人参 冬瓜 ねぎ 生姜 干ししいたけ		ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお チキンフイオン(鶏)	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		はちみつ 三温糖				しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん おろしにんにく おろし生姜	
		ミニトマト					ミニトマト			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	749 Kcal	たんぱく質	30.2 g	脂質	26.1 g	炭水化物	98.3 g		
28 (月)		牛乳	牛乳							
		ごはん			米					
		さつまい	鶏肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		里芋 ごま油		こんにゃく ごぼう 大根 人参 長ねぎ		花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
		魚のねぎソースかけ	さば		三温糖 かたくり粉		長ねぎ		ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) おろし生姜 ミツカン酢(小麦) 本みりん 花かつお	
		ひじきの佃煮	ひじき 糸けずり しらす(えび・かに)		白ごま 三温糖 水あめ 米油				ゆかり粉 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 特濃酢(小麦) 花かつお ぬちまーす	
		くだもの					ネーブル(予定)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	834 Kcal	たんぱく質	34.9 g	脂質	29.4 g	炭水化物	107.5 g		
29 (火)		牛乳	牛乳							
		揚げパン	きな粉(大豆) 脱脂粉乳		コッペパン(小麦・乳・大豆) 粉黒糖 三温糖 大豆油 はったい粉					
		へちまのクリームシチュー	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 白豆ペースト 脱脂粉乳 生クリーム(乳)		じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)		人参 玉ねぎ へちま セロリ コーン		白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフイオン(鶏)	
		カラフルサラダ	ハム(豚・大豆)		三温糖		赤ビーマン 黄ビーマン フロッコリー きゅうり 大根 パイン缶 人参		コールスロートレッシング (たまご・大豆) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚・りんご) ぬちまーす こしょう	
		黒大豆	黒大豆							
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	743 Kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	28.4 g	炭水化物	93.7 g		
30 (水)		牛乳	牛乳							
		高菜ごはん	豚肉 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)		米 押し麦 米油		高菜漬(大豆) 人参 干ししいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん 花かつお ぬちまーす ポークフイオン(豚)	
		かき玉汁	鶏肉 たまご 絹ごし豆腐(大豆)		かたくり粉		人参 えのき ねぎ		花かつお チキンフイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		タコ入りしんじょう	タコ入りしんじょう(小麦・大豆)							
		大根レモン漬			三温糖		大根 レモン		特濃酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	687 Kcal	たんぱく質	26.9 g	脂質	21.5 g	炭水化物	96.5 g		
31 (木)		牛乳	牛乳							
		麦ごはん			米 無圧パン麦					
		八宝菜	豚肉 いか うすらたまご エビ		かたくり粉 米油 ごま油		生姜 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 竹の子		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす おろしにんにく 料理酒 オイスターソース 木戸中華 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) ポークフイオン(豚)	
		餃子	ぎょうざ(豚・鶏・たまご・小麦・ごま・大豆・乳・えび)							
		切り干し大根の中華和え	しらす(えび・かに) 白かまぼこ(大豆)		ごま油 三温糖 白ごま		細切り干し大根 きゅうり 人参		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) シークアサア果汁	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	728 Kcal	たんぱく質	28.5 g	脂質	18.6 g	炭水化物	111.7 g		