

☀️ 夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ？	何を？	どれくらい？	運動などで大量に汗をかいたら？
朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。 	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。 	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ 	汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。 塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。



7月は、「**県産品奨励月間**」です。沖縄の農水産物をはじめ、県内で作られている様々なものを積極的に活用し、消費拡大を推進する月間です。給食センターでも地場産物を積極的に活用した献立を提供します！！

食と子どもの健康展

日時：平成30年7月14日(土)
10:00～17:00

場所：サンエー西原シティー

- ★学校給食に関する展示
- ★地場産物の展示
- ★学校給食用食材の紹介試食

遊びに来てね❁



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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	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ため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。
★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。
これら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。

★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。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	25.0 g	炭水化物	120 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる 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	その他調味料など	揚げ油
2 (月)	牛乳	牛乳				
	スパゲティボンゴレ	いか ベーコン(豚肉) あさり	こめ油 スパゲティ(小麦)	にんにく マッシュルーム 玉葱 小松菜 人参	ケチャップ こしょう チキンブイオン(鶏肉) トマトピューレ ぬちまーす 赤ワイン	
	豆とポテトのカップ焼き	チーズ(乳) 加工乳 大豆	じゃがいも	あお豆 パセリ	ホワイトソース(小麦・卵・ 乳・大豆・鶏肉) こしょう	
	カラフルサラダ	ツナ	オリーブ油 三温糖	キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン 人参 シークワサー果汁	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
	スイカ(予定)			スイカ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 506 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 21.7 g	炭水化物 54.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 617 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 25.7 g	炭水化物 66.9 g		
3 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ナーベラーンプシー	沖縄豆腐(大豆) 豚肉	こめ油	へちま 小松菜 人参	かつお節 ぬちまーす 赤みそ(大豆)	
	ひじきの梅酢和え	しらす(エビ・カニ) ひじき 竹輪	ごま 三温糖	チンゲン菜 もやし 人参 梅肉(大豆・りんご)	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
	ぬちまーすちんすこう		ラード(豚肉) 三温糖 小麦粉		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 591 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 19.4 g	炭水化物 79.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 724 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 101.3 g		
4 (水)	牛乳	牛乳				
	ココア揚げパン	脱脂粉乳 きな粉(大豆)	アーモンド 黒糖 コッパパン (乳・小麦・大豆) 三温糖 大豆油	ココア		揚げ油① ・大豆
	ビーンズスープ	ベーコン(豚肉) ミックスビーンズ	じゃがいも 三温糖	セロリー トマト 玉葱 人参	こしょう ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) トマトピューレ	
	ごぼうサラダ	ツナ	アーモンド 三温糖 練りごま	きゅうり ごぼう 人参	ぬちまーす マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 642 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 25.4 g	炭水化物 79.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 767 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 31.1 g	炭水化物 94.8 g	
5 (木)	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	ちきあげ(大豆) 昆布 豚肉	こめ油 米	ごぼう ねぎ 人参 椎茸	かつお節 ぬちまーす 酒 醤油(大豆・小麦)	
	中身汁	中身(豚肉) 豚肉		こんにゃく ねぎ 生姜 椎茸	かつお節 ぬちまーす ポークブイオン(豚肉) 醤油(大豆・小麦)	
	酢味噌和え(オクラ)	いか かまぼこ わかめ	三温糖	オクラ きゅうり もやし 人参	ぬちまーす 酢(小麦) 甘口白みそ(大豆)	
	バナナ(予定)			バナナ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 595 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 16 g	炭水化物 82.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 717 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 101.3 g		
6 (金)	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		米		ゆかり粉	揚げ油② ・大豆 ・小麦 ・乳
	星のコロッケ	星のコロッケ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
	魚そうめん汁	わかめ 魚そうめん 昆布		オクラ 人参 長ねぎ 椎茸 冬瓜	かつお節 ぬちまーす 薄口醤油(大豆・小麦)	
	三色和え	錦糸卵	ごま 三温糖	きゅうり もやし	ぬちまーす 酢(小麦) 薄口醤油(大豆・小麦)	
	七タゼリー	七タゼリー				
一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 598 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 32.9 g	炭水化物 96.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 705 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 35 g	炭水化物 115 g		
9 (月)	牛乳	牛乳				
	コーンライス	鶏肉	こめ油 麦 米	コーン しめじ ピーマン 玉葱 人参	こしょう ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 薄口醤油(大豆・小麦)	
	オムレツ	オムレツ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)				
	あさりと野菜のスープ	アーサ(エビ・カニ) ベーコン(豚肉) あさり	じゃがいも	えのき キャベツ 玉葱 人参	こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンブイオン(鶏肉) 薄口醤油(大豆・小麦)	
	オレンジ(予定)			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 608 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 17.7 g	炭水化物 89.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 726 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19 g	炭水化物 112.6 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる 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	その他調味料など	揚げ油	
納豆の日 10 (火)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	納豆味噌	豚肉 納豆 (大豆)	こめ油 三温糖	ねぎ	酒 麦みそ (大豆)		
	筑前煮	鶏肉	こめ油 三温糖	いんげん ごぼう 人参 こんにゃく れんこん 生姜 大根 竹の子	かつお節 ぬちまーす 酒 みりん 醤油 (大豆・小麦)		
	胡麻汁	絹ごし豆腐 (大豆)	すりごま 練りごま	ごぼう しめじ もやし 玉葱 人参 大根 長ねぎ	かつお節 白みそ (大豆)		
	キャンディチーズ	キャンディチーズ (乳)					
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 596 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 77.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 733 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 23 g	炭水化物 99.6 g			
11 (水)	牛乳	牛乳					
	マ グ ロ カ ツ	・バーガーパン		バーガーパン (小麦・乳・大豆)			揚げ油③ ・大豆 ・小麦 ・乳 ・鶏肉 ・豚肉
		・マグロカツ	まぐろ	パン粉 (小麦・大豆) 小麦粉 大豆油		塩 こしょう	
		・コールスロー			キャベツ きゅうり	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	
		・ソース	タルタルソース (卵・小麦・大豆)				
	カレースープ	豚肉 白花豆 白いんげん豆	じゃがいも	へちま 玉葱 人参 赤ピーマン	カレールウ (小麦・牛肉・ 大豆・豚肉・りんご) カレー粉 こしょう ぬちまーす ポークフィヨン (豚肉)		
	パイン (予定)			パイン (予定)			
一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 683 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.4 g	炭水化物 79.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 791 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 29.4 g	炭水化物 93 g			
12 (木)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		麦 米				
	味噌シチュー	加工乳 白いんげん豆 生クリーム (乳) 豚肉 白花豆	こめ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚肉)	アスパラ 玉葱 人参	チキンフィヨン (鶏肉) ぬちまーす 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)		
	赤瓜のツナ和え	ツナ	ごま 三温糖	きゅうり モーウイ	ぬちまーす 酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	バナナ (予定)			バナナ (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 594 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 15.3 g	炭水化物 93.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 730 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 118.5 g			
13 (金)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	野菜チャンプルー	ツナ 厚揚げ (大豆)	こめ油 麩 (小麦)	キャベツ もやし 人参	ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	イナムドッチ	かまぼこ 豚肉		こんにゃく 椎茸 冬瓜	かつお節 ポークフィヨン (豚肉) 甘口白みそ (大豆)		
	タピオカアングギー		タピオカでん粉 ごま 紅イモペースト 三温糖 大豆油		ぬちまーす	揚げ油① ・大豆	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 584 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 13.6 g	炭水化物 93.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 721 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 15.4 g	炭水化物 118.9 g			
17 (火)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	麻婆冬瓜	沖縄豆腐 (大豆) 豚ひき肉	ごま油 こめ油 でん粉	きくらげ にら 冬瓜 にんにく 玉葱 人参 生姜 竹の子 椎茸	オイスターソース 豆板醤 ぬちまーす 赤みそ (大豆) ポークフィヨン (豚肉) 甜麺醬 (大豆・小麦)		
	小籠包	小籠包 (豚肉・大豆・小麦・ごま)					
	芋の蜜がらめ		アーモンド 三温糖 さつまいも 水あめ 大豆油			揚げ油② ・大豆 ・ごま	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 646 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 22.3 g	炭水化物 90.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 779 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 25.2 g	炭水化物 113.1 g			
18 (水)	牛乳	牛乳					
	深川めし	昆布 あさり	ごま こめ油 麦 米	人参 長ねぎ 椎茸	かつお節 ぬちまーす 酒 みりん 醤油 (大豆・小麦)		
	野菜天ぷら	しらす (エビ・カニ) 卵	さつまいも 小麦粉 大豆油	インゲン 玉葱 人参	ぬちまーす	揚げ油③ ・大豆 ・ごま	
	味噌汁	わかめ 油揚げ (大豆)	じゃがいも	えのき 小松菜 人参 長ねぎ 冬瓜	赤みそ (大豆) ぬちまーす 白みそ (大豆) かつお節		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 588 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 84.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 729 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 18.2 g	炭水化物 108.2 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる 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	その他調味料など	揚げ油
19 (木)	牛乳	牛乳				
	キムタクごはん	豚肉	ごま ごま油 こめ油 麦 米	にら 人参 白菜キムチ (小麦・ りんご・大豆・さば)	キムチ味 (りんご・大豆・ エビ) ぬちまーす かつお節 たくあん (小麦) ポークフィヨン (豚肉) 酒 薄口醤油 (大豆・小麦)	
	魚の黄金焼き	チーズ (乳) ホキ 粉チーズ (乳) 卵	パン粉 (小麦・大豆)	クリームコーン	こしょう ぬちまーす	
	春雨スープ	鶏肉	ごま油 でん粉 はるさめ	チンゲン菜 玉葱 人参 長ねぎ 椎茸	チキンピヨン (鶏肉) ぬちまーす 薄口醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 596 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 81.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 738 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 19.3 g	炭水化物 102.3 g	
20 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦 米			
	夏野菜カレー	鶏肉 脱脂粉乳	こめ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚肉)	かぼちゃ なす にんにく ピーマン 玉葱 人参	カレールー (小麦・牛肉・ 大豆・豚肉・りんご) カレー 粉 ぬちまーす ウスターソース ポークフィヨン (豚肉)	
	ナッツサラダ	鶏ささみ	アーモンド オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン レモン 人参	酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)	
	スイートポテト	スイートポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 710 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 23.3 g	炭水化物 100.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 877 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 27.3 g	炭水化物 126.9 g		

▽ 8月☆予定献立表

29 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	豆腐と豚肉のうま煮	なると 豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 絹ごし豆腐 (大豆)	こめ油 でん粉	えのき きくらげ にんにく 小松菜 人参 椎茸 白菜	オイスターソース チキンピヨン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	ゆかり和え		三温糖	きゅうり パパイア 人参 白菜	ぬちまーす ゆかり粉 醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦)	
	マンゴーアイス	マンゴーアイス (もも) (マンゴー)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 654 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 87.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 786 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 24.4 g	炭水化物 110 g		
30 (木)	牛乳	牛乳				
	ミートスパゲティ	豚ひき肉	こめ油 三温糖 スパゲティ (小麦)	エリンギ トマト にんにく パセリ ピーマン 玉葱 人参	ウスターソース ケチャップ こしょう トマトピューレ ぬちまーす	
	ポテトフライ		じゃがいも 小麦粉 大豆油		ぬちまーす	
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ 無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	三温糖	キャベツ きゅうり コーン	マスタード マヨネーズ (卵・大豆・りんご) 薄口醤油 (大豆・小麦)	
	オレンジ (予定)	オレンジ (予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 654 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.8 g	炭水化物 93.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 747 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 108.2 g		
31 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦 米			
	きびなごのチリソースかけ	きびなご	でん粉 三温糖 大豆油	にんにく 生姜 長ねぎ	ケチャップ こしょう チリソース ぬちまーす みりん 醤油 (大豆・小麦)	
	五目中華スープ	かにかま 卵	ごま油 でん粉 はるさめ	きくらげ コーン 人参 長ねぎ 椎茸 白菜	かつお節 こしょう チキンピヨン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)	
	青菜の胡麻和え	しらす (エビ・カニ)	ごま油 すりごま 三温糖 練りごま	ほうれん草 もやし 人参 白菜	ぬちまーす 酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 587 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 76.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 715 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 21.7 g	炭水化物 94.4 g		