

| 日                         | 献立名                         | 赤の食品<br>(おもに体をつくるものになる)               | 黄の食品<br>(おもにエネルギーのもとになる)                | 緑の食品<br>(おもに体の調子を整えるものになる) | 調味料                                  |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| 13日<br>(木)                | 牛乳                          | 牛乳                                    |                                         |                            |                                      |
|                           | 沖縄そば麺                       |                                       | 沖縄そば(小麦、大豆)                             |                            |                                      |
|                           | 沖縄そば汁                       | 豚肉 チキアギ(大豆)                           |                                         | 椎茸 ねぎ                      | 豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤油<br>うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩 |
|                           | パパイアサラダ                     | 無添加ハム(豚肉、大豆)                          | 三温糖                                     | パパイア バイナップル 人参 きゅうり        | うす口しょうゆ 酢 イタリアンド<br>レッシング 塩          |
| 14日<br>(金)                | 豆腐のしめじあんかけ                  | 豆腐(大豆)                                | 三温糖 でん粉                                 | しめじ                        | 濃口醤油 本みりん 花かつお                       |
|                           | 牛乳                          | 牛乳                                    |                                         |                            |                                      |
|                           | ぜんりゅうさん<br>全粒粉パン            |                                       | 全粒粉パン(小麦、乳、大豆)                          |                            |                                      |
|                           | ●シエニケイト(乳)<br>(きのこのクリームスープ) | 無添加ベーコン(豚肉) 白花生 白いんげん豆 牛乳(乳) 生クリーム(乳) | じゃがいも 小麦粉(小麦) マーガリン(乳、大豆) サラダ油(大豆)      | たまねぎ 人参 マッシュルーム しめじ        | 豚骨(豚肉) 塩 こしょう                        |
| FIBA<br>応援<br>献立          | ロソッリ                        |                                       | じゃがいも オリーブオイル 三温糖                       | ピーツ 人参 きゅうり                | 酢 うす口しょうゆ 塩 こしょう                     |
|                           | フィンランド<br>にちなんだ<br>料理       |                                       |                                         |                            |                                      |
|                           | ソーセージの<br>マスタードソースかけ        | 無添加ウインナー(豚肉)                          | 三温糖 でん粉                                 |                            | 粒入りマスタード うす口しょうゆ                     |
|                           |                             |                                       |                                         |                            |                                      |
| 18日<br>(火)                | 牛乳                          | 牛乳                                    |                                         |                            |                                      |
|                           | コッペパン                       |                                       | コッペパン(小麦、乳、大豆)                          |                            |                                      |
|                           | FIBA<br>応援<br>献立            |                                       |                                         |                            |                                      |
|                           | 豆入りスープ                      | 白いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉                        | サラダ油(大豆)                                | 人参 たまねぎ キャベツ セロリー          | 豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏肉) パセリ 白ワイン こしょう 塩    |
| オースト<br>リア<br>にちなんだ<br>料理 | パスタサラダ                      | 無添加ハム(豚肉、大豆)                          | マカロニ(小麦) ノンエッグマヨネーズ 三温糖                 | キャベツ きゅうり 人参 コーン           | 塩                                    |
|                           | ミニオージービーフステーキ               | 牛肉                                    |                                         |                            | 焼き肉のたれ(小麦、ごま、大豆、もも、りんご)              |
|                           |                             |                                       |                                         |                            |                                      |
|                           |                             |                                       |                                         |                            |                                      |
| 19日<br>(水)                | 牛乳                          | 牛乳                                    |                                         |                            |                                      |
|                           | クファージュシー                    | 豚肉 昆布 チキアギ(大豆)                        | 米 大麦 サラダ油(大豆)                           | 人参 ねぎ 椎茸                   | ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩    |
|                           | けんさん<br>県産まぐろカツ             | まぐろ                                   | パン粉(小麦、大豆) 小麦粉(小麦) 大豆油                  |                            | 塩 こしょう                               |
|                           | ●ゴーヤーのごま和え(ごま)              | ちくわ ツナ                                | ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま                       | ゴーヤー きゅうり キャベツ 人参          | 濃口醤油 酢 塩                             |
| 食育<br>の日                  | シークワサーシャーベット<br>(幼稚園のみ)     |                                       | 沖縄県産シークワサー<br>シャーベット(アレルギー<br>28品目使用なし) |                            |                                      |
|                           |                             |                                       |                                         |                            |                                      |
|                           |                             |                                       |                                         |                            |                                      |
|                           |                             |                                       |                                         |                            |                                      |
| 20日<br>(木)                | 牛乳                          | 牛乳                                    |                                         |                            |                                      |
|                           | むぎ<br>麦ごはん                  |                                       | 米 大麦                                    |                            |                                      |
|                           | タコミート                       | 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆                         | サラダ油(大豆) 三温糖                            | ウーシパウダー 人参 たまねぎ セロリー ビーマン  | 赤ワイン チリパウダー トマトケ<br>チャップ ウスターソース 塩   |
|                           | ●タコライス用<br>チーズサラダ(乳)        | チーズ(乳)                                |                                         | キャベツ                       |                                      |
| 一学期<br>前半<br>終了           | わかめスープ                      | わかめ 鶏肉                                | ごま油 でん粉                                 | とうがん 人参 長ねぎ コーン            | 豚骨(豚肉) うす口しょうゆ 塩                     |
|                           |                             |                                       |                                         |                            |                                      |
|                           |                             |                                       |                                         |                            |                                      |
|                           | シークワサーシャーベット                |                                       | 沖縄県産シークワサー<br>シャーベット(アレルギー<br>28品目使用なし) |                            |                                      |

けんさんびん しょうれいげっかん

7月は『県産品奨励月間』

今年のキャッチフレーズは  
「けんさんびん みんなでつくる しまの価値」

パパイア、ゴーヤー、へちま、すいかなど、県産品  
食材がたくさん使われています。  
給食時間の放送を通して  
けんさんびん みりょく つた  
県産品の魅力をお伝えします。

《 揚げ物料理名(揚げ油の使用回数) 》  
※6月～続けて使います。

7日：星のコロッケ(④)  
19日：県産まぐろカツ(⑤廃油)

《 食物アレルギー除去食の提供日 》

5日：●アーモンド入りふりかけ(ごま)  
7日：●ゴーヤー入りふ炒め(卵)  
10日：●なっとう和え(乳)  
14日：●シエニケイト(乳)  
19日：●ゴーヤーのごま和え(ごま)  
20日：●タコライス用チーズサラダ(乳)

あつ げん き

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。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で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、食事をしっかり食べて、元気にいっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

あさ ひる ゆう しょく き そく ただ

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★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。

はや お はや お

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

あさ ひる ゆう しょく き そく ただ

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★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。

はや お はや お

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

しゅ しょく しゅ さい ふく さい

主食・主菜・副菜をそろえた  
食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

なつ やさい しゅん

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

なつ えいよう そ おお ふく に もの

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など 野菜、果物、いも類など

つめ もの す

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。

すい ぶん ほ せきゅう こころ

こまめな水分補給を心がける

★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。

食と子どもの健康展開催! 日時：令和5年7月15日(土) 10:00～17:00  
詳しくは給食たよりを見てね 場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前