



# 7月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよみ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食	小学校	650kcal	26.8g	18g
栄養	中学校	830kcal	34.3g	23.1g
基準量				

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りん ご…ご  
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆 エ…エ イ…イ エ…エ  
 鶏…鶏 肉 麦…小麦 カシ…カシナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 豚…豚 さ…さ ば  
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイン さ…さ ば

材料と体内でのたらしき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

## 7月栄養指導目標

### 夏の栄養

暑さに負けない食事のとり方を考えよう!

- おやつ工夫
- 規則正しい食生活を送ろう

もうすぐ夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることを心がけましょう!

## 7/1~8/31 熱中症予防強化月間です!

### 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

- 朝ごはん抜き
- 睡眠不足
- 風邪など体調が悪い
- 肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

### 夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- なんでも食べて 丈夫な体をつくらう
- つめ(冷)たいものとり過ぎに 気をつけよう
- み みんなで食事をする機会をつくらう
- す いぶん(水分) 補給を こまめにしよう
- や さい(野菜)を しっかり 食べよう

### 7月は 県産品奨励月間です!

「県産品奨励月間」とは、地元で作られたものを積極的に使って、さらに沖縄県の良さを知ってもらおうという取り組みです。7月の給食では、沖縄県・豊見城市でとれた野菜や海産物、特産物をたくさん取り入れています!

### 食と子どもの健康展

沖縄県学校給食会HPにて掲載!  
 『沖縄県学校給食会』で検索!  
 期間: 令和3年7月中旬~8月末まで  
 内容: ・給食ができるまでの動画  
 ・食育クイズ  
 ・県産食材のレシピ  
 ・旬の食材カレンダー  
 ・県産産地マップ

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつこまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

起きた時、入浴の前、寝る前にも

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因にもなります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

07/1に県産お菓子の魅力発信事業で「朱里紅菓」を提供します。

07/13に国産農水物等の緊急対策事業で「県産ミーパイ」を使ったみそ汁を提供します。

07/14~16の3回に分けて全小中学校に県産青果補助事業で「マンゴー」を提供します。

### 1(木) 県産品奨励月間

朱里紅菓 (しゅりべにか) マーミナー チャンプルー (ア麦、豆、豚、鶏) スヌイのみそ汁 (もずく) ア豆、鶏

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、鶏肉、もずく、豚肉、みそ、ポーク、厚揚げ、チキアキ、卵黄

黄: こめ、大豆油、さとう、紅芋、練乳、マーガリン

緑: 大根、えのき、チンゲン菜、長ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、からしな、小松菜、にんにく

### 2(金) 車麩(ふ)ナゲット

ケチャップ (ア無) ア麦、豆、鶏

オムライスシート (ア卵、麦、豆) ABCポトフスープ (ア麦、豆、鶏、豚、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、鶏肉、たまご、車麩(小麦)、ウインナー

黄: こめ、ABCマカロニ、小麦粉、てんぷん、大豆油、さとう

緑: 冬瓜、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、コーン、トマト、にんにく

### 5(月) ドライカレー

ヨーグルト (ア乳) あさりとお菜のスープ (ア麦、豆、鶏、豚、り、ア)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、ベーコン、あさり、豚肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐、ヨーグルト

黄: こめ、大豆油、さとう

緑: 白菜、小松菜、にんじん、コーン、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、グリーンピース、ブルー、りんご、にんにく

### 6(火) きゅうりの梅かつお和え

タンナ ファクルー (ア卵、麦) シンブインシー (冬瓜の煮もの) (ア麦、豆、鶏、豚、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、豚肉、ポーク、厚揚げ、みそ、ちくわ、かつおぶし、たまご

黄: こめ、三温糖、大豆油、黒糖、小麦粉、ベーキングパウダー

緑: 冬瓜、にんじん、小松菜、きゅうり、もやし、梅肉、りんご

### 7(水) セタ(たなばた)

モーウイのツナ和え (ア麦、豆、こ) 魚ソーメン汁 (ア卵、麦、豆、鶏、豚、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、魚ソーメン、もずく、錦糸卵、ツナ、かつおぶし、豆乳

黄: こめ、さとう、こま、水あめ

緑: 干しいたけ、にんじん、小松菜、モーウイ、ゴーヤ、夏みかん果汁、メロン果汁、タケノコ、かんぴょう、レンコ汁、夏天

### 8(木) グルコンの南蛮漬け

マーボーへちま (ア麦、豆、鶏、豚、り、せ、こ)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、豚肉、鶏レバー、豆腐、高野豆腐、みそ、グルコン

黄: こめ、ごま油、大豆油、てんぷん、三温糖、小麦粉

緑: へちま、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが

### 9(金) さんまのカボス

アセロラゼリー (ア乳) (小学校) すいか (ア無) (中学校) 肉じゃが (ア麦、豆、鶏、豚、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、豚肉、絹厚揚げ、さんま

黄: こめ、じゃがいも、大豆油、さとう、てんぷん

緑: にんにく、にんじん、玉ねぎ、あお豆、系こんにやく、かぼす果汁、レモン果汁、アセロラ果汁、すいか

### 12(月) フルーツポンチ

ハヤシライス (ア乳、麦、豆、鶏、豚、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、豚肉、脱脂粉乳

黄: こめ、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム、三温糖、カクテルゼリー、野菜ゼリー

緑: にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、トマト、コーン、あお豆、にんにく、黄桃、なし、ぶどう、パイナップル、アロエ、りんご、みかん

### 13(火) ひじきの彩り炒め

冷凍みかん (ア無) 県産ミーパイのみそ汁 (ア豆)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、ミーパイ、みそ、豚肉、高野豆腐、ひじき、油揚げ

黄: こめ、大豆油、さとう

緑: 大根、にんじん、チンゲン菜、しょうが、あお豆、もやし、みかん

### 14(水) ミートボールのガーリック炒め

マンゴー (アマ) コッペパン (ア乳、麦、豆) クャーシュー (パプリカ人シチュー) (ア乳、麦、豆、鶏、豚、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、脱脂粉乳、牛乳、ミートボール

黄: 小麦粉、さとう、ショートニング、じゃがいも、生クリーム、バター、大豆油、マーガリン

緑: 玉ねぎ、人参、黄ピーマン、赤ピーマン、トマト、パプリカ粉、キャベツ、ブロッコリー、きくらげ、ニンニク、マンゴー、みかん

### 15(木) 毎月第3木曜日は 琉球料理の日

マンゴー (アマ) 豆腐チャンプルー (ア麦、豆、豚) 揚げ豆腐 (ア麦、豆、こ) イナムドゥチ (ア豆、鶏、豚、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、豆腐、チキアキ、かつおぶし、のり、アサ

黄: こめ、大豆油、米、揚げ、ごま、てんぷん

緑: 干しいたけ、こんにやく、にんじん、キャベツ、もやし、からしな、小松菜、にんにく、マンゴー、みかん

### 16(金) 春巻き

マンゴー (アマ) 八宝菜 (ア卵、麦、豆、鶏、豚、り、こ)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、豚肉、うずら卵、なると、とり肉

黄: こめ、大豆油、てんぷん、小麦粉、ごま油

緑: にんじん、玉ねぎ、白菜、こまつな、たけのこ、きくらげ、ヤングコーン、干しいたけ、キャベツ、しょうが、春雨、にんにく、マンゴー、みかん

### 19(月) 豚キムチ炒め

あまがし (ア無) 中華コーンスープ (ア麦、豆、鶏、豚、り、こ)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、絹厚揚げ、金時豆、緑豆

黄: こめ、てんぷん、ごま、ごま油、さとう、黒糖、押し麦

緑: 大根、長ねぎ、コーン、クリームコーン、にんにく、白菜、小松菜、人参、きくらげ、白菜キムチ

### 20(火) 県産まぐろカツ

クファージュシー (ア麦、豆、鶏、豚、り) (上田小・伊良波小・ゆたか小) ひじきごはん (ア麦、豆、鶏) (上記以外の小・中学校) 豚汁 (ア麦、豆、鶏、豚、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、ひじき、鶏肉、豚肉、昆布、かまぼこ、油揚げ、みそ、豆腐、まぐろ

黄: こめ、麦、てんぷん、小麦粉、パン粉、大豆油、さとう

緑: にんじん、干しいたけ、ねぎ、こんにやく、大根、小松菜、チンゲン菜

### 21(水) カレーそば

アーサーと冬瓜のスープ (ア豆、麦、豚、鶏、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、鶏肉、アーサー、豆腐、豚肉、鶏レバー、高野豆腐、大豆

黄: こめ、大豆油、さとう

緑: 冬瓜、干しいたけ、しょうが、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ブルー、りんご、トマト

### 22(木) 海の日

おやつの上手なとり方 4カ条

- 食べ過ぎない: 食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。
- 時間を決める: だらだら食べたり、飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯みがきしましょう。
- 食べる量を決める: 目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。
- 楽しく食べる: 家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなります。

### 23(金) スポーツの日

シークワサー ソルベ (ア無) 子持ちししゃもフライ (ア麦、豆) ジャージャー麺(具) (ア麦、豆、鶏、豚、せ、こ) 中華麺 (ア麦、豆、こ) タンカンとえ (ア麦、豆、せ)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、豚肉、大豆、みそ、子持ちししゃも、ちくわ、ツナ

黄: 中華めん(小麦)、ごま油、てんぷん、小麦粉、パン粉、大豆油、さとう、タンカンドレッシング、ソルベ

緑: 玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、ニンニク、しょうが、もやし、きゅうり、コーン、シークワサー果汁

### 26(月) ジュレ和え

夏野菜カレー (ア乳、麦、豆、鶏、豚、り、せ)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、鶏肉、大豆、脱脂粉乳、黒豆

黄: こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、大豆油、カクテルゼリー、はちみつ、レモンゼリー

緑: たまねぎ、にんじん、しめじ、なす、へちま、かぼちゃ、にんにく、トマト、黄桃、なし、ぶどう、パイナップル、アロエ、アセロラ果汁

### 27(火) 豚のしょうが焼き

アーモンド カル (アこ、アモ) わかめのみそ汁 (ア豆、鶏)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、わかめ、鶏肉、とうふ、みそ、豚肉、カタクチカツ

黄: こめ、大豆油、さとう、ごま、アーモンド、てんぷん

緑: しめじ、ほくさい、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、こんにやく、こまつな、たけのこ、ニンニク、しょうが

### 28(水) きなこ揚げパン

コッペパン (ア乳、麦、豆) (上記以外の小・中学校) 鮭のクリームシチュー (ア乳、麦、豆、鶏、豚、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、脱脂粉乳、さけ、白花生、チーズ、とり肉、きなこ

黄: 小麦粉、さとう、ショートニング、じゃがいも、生クリーム、大豆油、マーガリン、豚脂、てんぷん、黒糖

緑: マッシュルーム、にんじん、玉ねぎ、白菜、あお豆、ニンニク、パセリ、にんにく、しょうが、ケチャップ

### 29(木) 中華ポテト

ひじきのつくだ煮 (ア麦、豆、こ) 大根のオイスター炒め (ア卵、麦、豆、鶏、豚、り)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、とり肉、うずら卵、あつあげ、ひじき、かつおぶし、高野豆腐

黄: こめ、さとう、大豆油、水あめ、ごま、さつまいも、黒糖

緑: 大根、にんじん、チンゲン菜、こまつな、きくらげ、ニンニク、しょうが、ゆかり

### 30(金) 1学期前半修了

シークワサー ソルベ (ア無) 子持ちししゃもフライ (ア麦、豆) ジャージャー麺(具) (ア麦、豆、鶏、豚、せ、こ) 中華麺 (ア麦、豆、こ) タンカンとえ (ア麦、豆、せ)

ごはん (ア無)

赤: 牛乳、豚肉、大豆、みそ、子持ちししゃも、ちくわ、ツナ

黄: 中華めん(小麦)、ごま油、てんぷん、小麦粉、パン粉、大豆油、さとう、タンカンドレッシング、ソルベ

緑: 玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、ニンニク、しょうが、もやし、きゅうり、コーン、シークワサー果汁

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★  
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。