

7月予定献立表



| | |
|-----|---------------|
| 食品群 | 体内での働き |
| あか | 主に血や肉となり体をつくる |
| き | エネルギーとなり体を動かす |
| みどり | 体の調子を整える |

給食目標：暑さに負けないからだをつくらう！

◆夏野菜や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|--|---|---|---|--|
| こんだて | 1 牛乳 カレー(麦ご飯) モーウイの和え物 フルーツヨーグルト | 2 牛乳 ご飯 白身魚フライ クータイリチー ゆしどうろ | 3 牛乳 中華丼 中華サラダ 卵スープ | 4 牛乳 ご飯 クーチャヤンフルー ハバイヤの和え物 クーサ汁 | 5 牛乳 セタソーメン 星形コロツケ セタゼリー |
| あか | 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 霜白米 押し麦 じゃが芋 | 牛乳 白身魚 ぶた肉 ゆしどうろ 昆布 霜白米 でん粉 小麦粉 サラダ油 小麦粉 サラダ油 | 牛乳 ぶたひき肉 豆腐 とり肉 ひじき 大豆 わかめ 霜白米 でん粉 ごま油 サラダ油 トロツツシソウダ | 牛乳 ホークラ 花かつお プルーサ豆腐 霜白米 もちぎび 鯖 サラダ油 | 牛乳 ちくわ卵 花かつお 煮干し たまご ソーメン サラダ油 でん粉 砂糖 じゃがいも オクラ きゅうり シークラサ- |
| き | 硬シューシー ひじき きんぴら 沖縄風みそ汁 | 牛乳 パツル又/バゲタイー カリカリサラダ はわふわスープ | 牛乳 納豆・のり マクロカツ 島みそ汁 | 牛乳 ハヤシライス アロツコローサラダ フルーツポンチ | 牛乳 チャーハン 香焼き 中華スープ |
| みどり | 玉ねぎ 人参 きゅうり こんにんこ モーウイ/ババヤカ みかん もも | 玉ねぎ 人参 コーヤババヤカ ごぼう いんげん | 玉ねぎ 人参 白ねぎ しよらが しいたけ こんにんこ えのき | 玉ねぎ 人参 キンパツ ハバイヤ ちん きゅうり もやし しよらが | 玉ねぎ 人参 ひじき きゅうり |
| こんだて | 8 牛乳 | 9 牛乳 | 10 牛乳 納豆の日 | 11 牛乳 | 12 牛乳 |
| あか | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ 花かつお 鶏ひき肉 ひじき 厚揚げ 霜白米 砂糖 ごま サラダ油 | 牛乳 とりの肉 卵 チーズ スリワチーキー ぶどうの皮 パン粉 オリーブ油 サラダ油 トロツツシソウダ | 牛乳 納豆 ぶた肉 マクロ豆腐 花かつお 米すりみ みそ 焼きのり 霜白米 サラダ油 | 牛乳 きゅうろ肉 ポイリピーンズ 霜白米 押し麦 ハヤシルー ハソーチミソース コロドリ 玉ねぎ 人参 ひじき こんにんこ 果物 マツコシルー ムコロツコロー きゅうり | 牛乳 ぶた肉 たまご ハム わかめ 霜白米 香焼きの皮 サラダ油 でん粉 玉ねぎ 人参 ピーロン だけこの川松葉 しいたけ |
| き | こんにんこ しいたけ ごぼう 菜っ葉 冬瓜 ピーロン | 玉ねぎ 人参 ピーロン 大根 しらす きゅうり 小麦粉 パツル こんにんこ しめじ | 大根 人参 かぼち やねぎ しよらが しいたけ | 牛乳 いわし ぶた肉 ひじき 大豆 油揚げ わかめ 花かつお みそ 霜白米 砂糖 サラダ油 ごま | 牛乳 ぶた・とりひき肉 ベーコン 卵 ピタパン 砂糖 オリーブ油 パン粉 トロツツシソウダ 玉ねぎ 人参 ピーロン きゅうり しらす トマト 水菜 えのき コーン パセリ |
| あか | 薄の日 | 16 牛乳 ピタパン スラッピエシヨー サラダ コーンスープ | 17 牛乳 汁そば 塩昆布和え ぜんざい | 18 牛乳 麦ご飯 いわししモン煮 ひじき炒め みそ汁 | 19 牛乳 タコライス もずくスープ プリン |
| みどり | みどり | みどり | みどり | みどり | みどり |

7月は果産品しょうれい月間です

沖縄県で作られている食べ物や果産品をたくさん取り入れましょう！という取り組み期間です。給食でも、県産品・石垣島・地域でとれた食材をたくさん取り入れています。

沖縄の夏野菜は、太陽の光をたくさんあびているので、栄養パワーがいっぱいです。夏バテ予防にもなるので家庭でも県産品を活用してみてくださいね！



7月10日は 系大豆の日

納豆は、混ぜると独特なねばりがでます。これはナットウキナーゼという納豆菌によるもので、血液の流れをよくする働きがあります。



わかし、セタの機式では、小麦粉と米粉を練って策餅(さくべい)というお菓子をお供えし、無病息災を願い食べられていたそうです。
それが後に「そうめん」へと変化しセタにそうめんを食べるようになったと言われている。また、そうめんを天ノ川に見立てたり、糸に見立てて「織姫が上手になりますように」との願いや織り姫と彦星のように「良い出会いがありますように」との願いが込められていたという説もあるそうです。

夏野菜の栄養素で暑さに負けない体を作ろう！

夏が旬の野菜には、ゴーヤ、へちま、きゅうり、トマト、ピーマン、冬瓜、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。旬の時は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べて暑さに負けない体をつくらう！

