



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: 朝ごはんをバランスよく食べよう

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>7月は県産品奨励月間</p> <p>沖縄県で作られている食べ物や県産品をたくさんとり入れましょうというとりくみ期間です。給食でも、地域、石垣島、県産品の食材をたくさんとり入れています。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。夏バテ予防にもなります。ご家庭でも県産品を活用してくださいね。</p>		<p>なぜ? たなばたにぞうめん</p> <p>7月7日は「七夕」です。</p> <p>昔、七夕の儀式では、小麦粉と米粉を練って策餅(さくべい)」という菓子お供えし、無病息災を願い食べられていた。それが後に「ぞうめん」へと変化し七夕にぞうめんを食べるようになったと言われている。また、ぞうめんを天の川に見立てたり、糸に見立てて「裁縫が上手になりますように」との願いや織り姫とひこ星のように「良い出会いがあり</p>		

こんだて	3	4	5	6	7
あか	牛乳 グルクンごはん 山海サラダ アーサ汁 くだもの(パン)	牛乳 クリームスパゲティー グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 へちまの中華丼 きゅうりの漬け 中華スープ	牛乳 カンダバージュシー もずく入りお好み焼き パパイヤきゅうりおかか和え	牛乳 セタソーメン きびなごフライ セタゼリー
き	牛乳 グルクン いりこ アーサ なまり節 豆腐 精白米 でん粉 三温糖 ごま サラダ油	牛乳 とり肉 生クリーム スパゲティー マーガリン オリーブ油 ドレッシング	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 精白米 押し麦 三温糖 ごま油 サラダ油	牛乳 ぶた肉 卵 もずく 花かつお 精白米 サラダ油 マヨネーズ	牛乳 ハム ちくわ 卵 花かつお きびなご ソーメン 砂糖 でん粉 サラダ油
みどり	レタス オクラ ゴーヤ しょうが シークワーサー パイン	玉ねぎ 人参 キャベツ ほろりん 草 きのこ フロッキー ゴーヤ カリフラワー パパイア 豆腐	へちま 玉ねぎ 人参 きゅうり 白ねぎ 白菜 いら しいだけ えのき きくらげ	カンダバー 大根 人参 キャベツ パパイヤ きゅうり シークワーサー	きゅうり オクラ

こんだて	10	11	12	13	14
あか	なつとうの日 牛乳 セルフおにぎり (なつとうみそ・梅干し) マグロカツ 豚汁	牛乳 汁そば 和え物 みるくもち	牛乳 揚げパン シーザーサラダ キャロットスープ スイカ	牛乳 夏野菜カレー (麦ごはん) フルーツヨーグルト	牛乳 ご飯 とり肉とパパイヤの煮込み 春巻き 塩こんぶ和え もずくスープ
き	牛乳 納豆 ぶたひき肉 マグロ 花かつお みそ 精白米 小麦粉 パン粉 サラダ油	牛乳 ぶた肉 豚骨・鶏ガラ 花かつお 黒砂糖 きな粉 八重山そば サラダ油 芋くず 黒糖粉 三温糖	牛乳 ベーコン とりひき肉 卵 きな粉 コッパン 砂糖 サラダ油 小麦粉 マーガリン	牛乳 とり肉 ヨーグルト 精白米 押し麦 じゃが芋 サラダ油	牛乳 とり肉 もずく 卵 花かつお こんぶ 精白米 春雨 ごま油 サラダ油
みどり	大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ しょうが しいたけ	パパイヤ 大根 ゴーヤ オクラ ねぎ しょうが シークワーサー	玉ねぎ 人参 きゅうり 水菜 レタス トマト パセリ	玉ねぎ 人参 なす ピーマン パパイア 冬虫 こんにゃく へちま りんご パナナ みかん・黄桃缶	パパイヤ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ しょうが しいたけ

こんだて	17	18	19	20
あか	海の日 お誕生日給食	牛乳 タコライス(麦ごはん) サンラータン お誕生日ケーキ	お弁当の日 お弁当づくりに チャレンジしよう!	1学期終業式 牛乳 硬ジュース シューマイ 野菜スープ オレンジゼリー
き	牛乳 ぶた・とりひき肉 卵 チーズ 大豆 絹ごし豆腐 精白米 押し麦 砂糖 サラダ油 でん粉	牛乳 ぶた・とりひき肉 卵 チーズ 大豆 絹ごし豆腐 精白米 押し麦 砂糖 サラダ油 でん粉	牛乳 ぶた肉 ベーコン 花かつお みそ 精白米 ビーナツバター 三温糖 サラダ油 でん粉	牛乳 ぶた肉 ベーコン 花かつお みそ 精白米 ビーナツバター 三温糖 サラダ油 でん粉
みどり	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 小松菜 コーン みかん缶	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 小松菜 コーン みかん缶	人参 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが へちま しいたけ	人参 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが へちま しいたけ

7月10日は語呂合わせで「納豆の日」です。
この日を制定したのは、全国納豆協同組合連合会という納豆業界の大団体。1992年に制定しました。今では立派な納豆の記念日となっています。納豆は、混ぜると独特なねばりができます。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。

夏ばてを防ぐ! 食事ポイント

- 偏った食事をしない
あっさりした食事はばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ビタミンB群、Cを多くとる
夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。
- 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏野菜を食べよう!

夏の旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、へちま・かぼちゃなどがあり、豊富なビタミンや水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高いため、積極的に食べましょう。