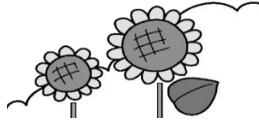




7月予定献立表



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

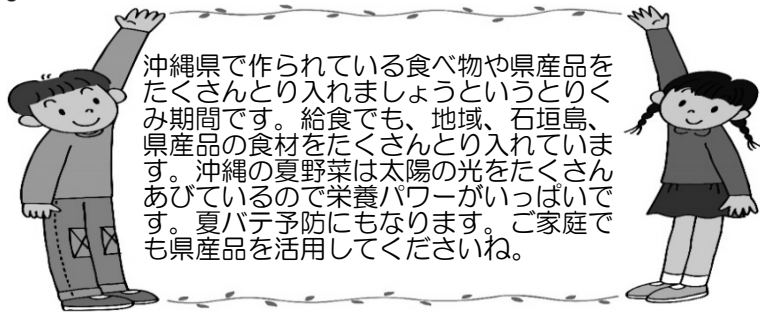


給食目標:朝ごはんをバランスよく食べよ

◆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	1	2	3	4	5
	牛乳 なつやさいかレー モーウイのあえもの フルーツヨーグルト	牛乳 へちまのちゅうかどん たまごスープ ゴーヤチップス	牛乳 べにいもごはん グルクンあんかけ さんしょくきんぴら ゆしどうふ	牛乳 ごはん フーチャンプルー パパイヤときゅうりのおかかあえ アーサじる	牛乳 たなばたソーメン コロッケ たなばたゼリー
あか	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 サラダ油	牛乳 グルクン	牛乳 ポーク 卵 アーサ 豆腐	牛乳 ちくわ 卵 花かつお
き	精白米 押し麦 じゃが芋	精白米 でん粉 ごま油	精白米 紅芋 でん粉 小麦粉 サラダ油	精白米 もちきび 麩 サラダ油	ソーメン サラダ油 でん粉 コロッケ
みどり	玉ねぎ 人参 なす パパイア へちま きゅうり モーウイ パプリカ にんにく パナナ みかん もも 缶	へちま 玉ねぎ 人参 ゴーヤ 白ねぎ しょうが しいたけ	玉ねぎ 人参 ゴーヤ パプリカ ごぼう いんげん	玉ねぎ 人参 キャベツ パパイア たら きゅうり もやし シークワサー しょうが	オクラ きゅうり シークワサー
こんだて	8	9	10	11	12
	牛乳 こうじゅーシー あえもの おきなわふうみそしる	牛乳 バジルスバゲティー カリカリサラダ ふわふわスープ	納豆の日 牛乳 セルフおにぎり (なっとう・うめぼし) マグロカツ しまこめみそしる キウイフルーツ	牛乳 ごはん とりにくとパパイヤのにこ はるまき ちゅうかスープ	牛乳 ゴーヤチャーハン もずくあんかけ しまやさいサンラータン
あか	牛乳 ぶた肉 シーチキン かまぼこ	牛乳 とり肉 卵 チーズ	牛乳 納豆 ぶた肉 マグロ 豆腐 花かつお 米すりみそ 焼きのり	牛乳 とり肉	牛乳 ぶた肉 卵 もずく 豆腐
き	精白米 砂糖 ごま サラダ油	スバゲティー ぎょうざの皮 パン粉 オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	精白米 サラダ油	精白米 砂糖 サラダ油	精白米 でん粉 ごま油 サラダ油
みどり	パパイヤ 大根 人参 オクラ なっば ピパーツ葉 しいたけ シークワサー	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 レタス きゅうり 水菜 バジル にんにく しめじ	大根 人参 かぼちゃ ねぎ しょうが しいたけ	パパイヤ 玉ねぎ 人参 白菜 たら しいたけ えのき きくらげ	玉ねぎ 人参 ビーマン 冬瓜 エンサイ トマト きくらげ しいたけ シークワサー
こんだて	15	16	17	18	19
	海の日 	お誕生日給食 牛乳 しるそば しおこんぶ ケーキ	牛乳 ピタパン スラッピージョー シーザーサラダ コーンスープ	牛乳 むぎごはん さばのみそに ひじきいため みそしる ぜんざい	牛乳 タコライス もずくスープ アイスクリーム
	あか	牛乳 ぶた肉 だし骨 とりガラ かまぼこ 花かつお 小豆 金時豆 昆布	牛乳 ぶた・とりひき肉 ベーコン 卵	牛乳 サバ ぶた肉 ひじき 大豆 油揚げ わかめ 花かつお みそ	牛乳 ぶた・とりひき肉 大豆 チーズ もずく 卵
	き	八重山そば もち粉 ごま油 砂糖 黒糖 サラダ油	ピタパン 砂糖 オリーブ油 パン粉 ドレッシング	精白米 砂糖 サラダ油 ごま	精白米 押し麦 サラダ油
みどり	ねぎ しょうが きゅうり きゅうり ゴーヤ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり レタス トマト 水菜 えのき コーン パセリ	人参 小松菜 しょうが	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト コーン にんにく	

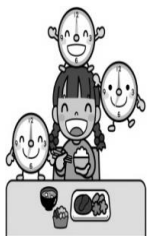
7月は県産品しょうれい月間です



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。

夏野菜の栄養素で暑さに負けない体を作ろう!

- ①朝ごはんをしっかり食べましょう
- ②野菜を多く食べましょう
- ③タンパク質を十分にとりましょう
- ④水分補給をしっかりしましょう
- ⑤冷たい物の食べ過ぎに注意しましょう



お家の方へ

2学期の給食は8/28(水)から始まります。夏休みの間、子どもたちのお昼ご飯の準備、よろしくお願ひします。



昔、七夕の儀式では、小麦粉と米粉を練って策餅(さくべい)というお菓子をお供えし、無病息災を願ひ食べられていた。それが後に「そうめん」へと変化し七夕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」との願ひや織り姫とひこ星のように「良い出会いがあり

夏野菜を食べよう!



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。旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



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