

いきが子スマイルランチ7&8月号



大宜味学校給食センター

大宜味村 健波2204-1

電話：0980-44-3774

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります

もうすぐ夏休み…

今学期もあとわずかになりました。きびしい暑さに負けな
いたためには規則正しい生活が1番。夏休みも早寝、早起きし
て3食きちんと食べましょう。水分補給も忘れずに！
(裏面に8月分の献立も記載しています)

(イベントのおしらせ) **食と子どもの健康展**
7月14日(土) 12:00~17:00 イオン名護店

北部地区全調理場参加の大きなイベントです。給食に関する展示や大人気まめ
運びゲーム、魚つりゲームが新登場！給食試食など盛りだくさんです。私たち大宜
味村の栄養士2名(松田・大輔)もブースで説明等を行います。ぜひお越しください！

おうちでチェック！はし名人はだれかな？



なげなく使っているおはし。よい持ち方をす
ると食べ物をきれいにたべることができ、また
美しい使い方は好印象を与えます！練習して
みよう！

第1回 残量調査 ペリィん賞発表！

1位 小5

2位 小1、小2

3位 小6

(大宜味小学校・中学校あわせて)
ご協力ありがとうございました。今後の献立作成や食に関する指導に役立てていきます。次回は11月です！

日付	こんだてめい	赤の食品 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をととのえる	調味料
毎日	牛乳	ぎゅうにゅう	こめ わぎ		
	豚キムチ丼(煮ごはん)	ぶたにく	あぶら さとう	キヤベツ たまねぎ にんにくのめ にんじん はくさいキムチ にんにくしょうが	さけ しお しょうゆ
2月	中華スーパ	わかめ どうふ	もちこ さとう ごま	にんじん ながねぎ	しょうゆ しお こしょう とりだし
	キョウタン	とりにく アーサ	うどん あぶら	ペにいも	しょうゆ しお ウスターソース
	アーサー入焼きうどん	かつおぶし	こむぎ あぶら	キヤベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく	しょうゆ しお こしょう
3月	きのこのみそ汁	みそ	こむぎ あぶら	えのき しめじ だいこん こまつな	かつおだし
	天ぷら(3種)	たまご	こむぎ あぶら	かぼちゃ いんげん コーヤー	しお
	へちまチーヌパウト	とりにく チーズ	こめ わぎ あぶら	へちま にんじん たまねぎ ピーサン しいたけ にんにく	さけ しお こしょう
	ケルケンのシーケラーサーソースかけ	ケルケル	こむぎ あぶら	あかピーサン きピーサン セロリ シーケラーサー	しお
4月	野菜ソテー	ピーコン	じゃがいも あぶら	ブロッコリー	しお こしょう
	ヨーケルトのごまドシラータ	ヨーケルト	さとう ごま	アスパラ どうみょう コーン にんじん きゅうり	しょうゆ
	くだもの		パン	スイカ(予定)	
	コッパパン		スパゲティ あぶら	たまねぎ いんげん とうがん	しお しょうゆ こしょう
	コンソメスーパ	レツド キドニー	さとう かたくりこ	にんにく しょうが	しお しょうゆ
	チキンの照り焼き	とりにく	じゃがいも あぶら	にんじん きゅうり コーン	さけ しお みりん しょうゆ
	ポテトサラータ		コッソー	パイソ	ワインピネガー しお こしょう
5月	パイソジナル		さとう	パイソ	
	SKS+Sちんすし	あぶらあげ たまご	こめ わぎ あぶら	シーケラーサー かんぴょう にんじん しいたけ こまつな	さけ す しお みりん しょうゆ
	セタそうめん汁	そうめん とりにく	こめ わぎ	オレンジカビゅう シーケラーサー ぶどう みかん ミックスフルーツ	しお しょうゆ
6月	セタそうめん	アガー	さとう	オレンジカビゅう シーケラーサー ぶどう みかん ミックスフルーツ	かつおだし
	塩ラーメン(めん)	ぶたにく	ごま あぶら	もやし にんじん キヤベツ コーン チンゲンサイ ながねぎ	しお こしょう
	焼きししゃも	ししゃも	さとう あぶら	どうみょう にんじん きゅうり	しょうゆ しお す
9月	豆腐の中巻和え		さとう あぶら	パッションフルーツ(予定)	しょうゆ しお す
	くだもの		こめ わぎ	とうがん にんじん	しょうゆ しお かつおだし
	煮ごはん	こんぶ あぶらあげ	さとう	うめ	さけ
10月	魚の梅みそ焼き	ホキ みそ	さとう	にんじん どうみょう こんにやく	さけ しょうゆ
	ひじきツナ和え	ひじき ツナ	こめ わぎ		さけ しょうゆ
	納豆	なつどう	こめ わぎ		さけ しょうゆ
	煮ごはん		こめ わぎ		しょうゆ す
	ソーホーなす	どうふ ぶたにく みそ	あぶら かたくりこ	なす にんじん たまねぎ いら	さけ しょうゆ
	かぼちゃのナッツからめ	いんげんまめ	さとう	へちま にんにく しょうが	さけ しょうゆ
11月	ミックスフルーツ		じゃがいも あぶら	かぼちゃ	しょうゆ す
			さとう	スイカ もも ミックスフルーツ	

日付	こんだてめい	赤の食品◆ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品◆ からだの調子をととのえる	調味料
12 (木)	セサミンクッキーケーキ		パン ごま さとう	シークワサー	
	きのごと豆のチキナー	えび とりにく だいず れんずまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	こむぎこ バター あぶら	しめじ マッシュルーム にんじん セロリ とうがん にんにく	さけ しお こしょう とりだし
13 (金)	オムレツ	たまご なまクリーム チーズ ベーコン		たまねぎ あかピーマン とうみよう	しお こしょう
	くだもの		こめ むぎ	バナナ (予定)	
	麦ごはん		じゃがいも	だいこん ながねぎ	しょうゆ しお かつおだし
	大根のすまし汁	アーサ こんぶ	さとう あぶら		さけ しょうゆ みりん
17 (火)	厚揚げのみそ焼き	あつあげ みそ チーズ	さとう あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん いたみよう	さけ みりん かつおだし
	三色きんぴら	ホーク	さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ とうみよう	しょうゆ みりん
	ソーメンタシヤ	どうふ ツナ みそ かつおぶし ぶたにく	さうめん あぶら あぶら	へちま にんじん こんにやく	さけ みりん かつおだし
18 (水)	チキンからあげ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ こくとう ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん キヤベツ えのき しょうが バジル	ベーキングパウダー
	ごぼうサラダ		パソ		
	卵のオニオンパジャス	たまご ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり えのき しょうが	しお こしょう とりだし
19 (木)	カスタードクリーム	たまご スキムミルク なまクリーム	こむぎこ かたくりこ あぶら	ごぼう にんじん きゅうり コーン とうみよう	さけ しお こしょう
	麦ごはん		こめ むぎ		
	さといものどぼろ煮(福岡県)	とりにく	さといも さとう かたくりこ	たまねぎ グリンピース にんじん こんにやく	さけ しお しょうゆ かつおだし
20 (金)	鯖のびりご焼き(新潟県)	さば	さとう ごま	ながねぎ しょうが	さけ しょうゆ トウバンジヤン
	7ロツコリー和え	かつおぶし	こめ むぎ	フロツコリー アスパラ モーサイ	あおじそドレツツング
	麦ごはん		こめ むぎ		
8/27 (月)	夏野菜カレー	とりにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん なす かぼちや オクラ しょうが にんにく	カレー カレーこ デミソース ウスターソース しお とりだし
	揚げきびなご	きびなご	こむぎこ かたくりこ あぶら	しいたけ コーン こまつな かぼちや なす あかたまねぎ とうみよう いんげん	さけ しお
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ さとう こむぎこ チヨコチップ	バナナ	
28 (火)	ナポリタン	ベーコン	こめ むぎ	スイカ みかん バナナ ぶどう	
	コーンスープ	たまご	スバツツテイ さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム トマト にんにく	ケチャツツ しお こしょう
	夏野菜のソイネ		あぶら さとう	しいたけ コーン こまつな かぼちや なす あかたまねぎ とうみよう いんげん	しお こしょう しょうゆ とりだし
29 (水)	2学期かんぼろケーキ	たまご	バナナ さとう こむぎこ チヨコチップ	バナナ	さけ しお
	麦ごはん		こめ むぎ		
	わかめのみそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	とうがん にんじん	かつおだし
30 (木)	松風焼き	とりにく ぶたにく みそ たまご	さとう けんしのみ	にんじん ながねぎ	さけ
	千草おひたし	あぶらあげ	さとう	ほうれんそう こんにやく パパイヤ	しょうゆ かつおだし
	もずく丼(麦ごはん)		こめ むぎ		
31 (金)	もずく丼(もずく)	もずく ツナ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん オクラ いんげん コーン しょうが	しょうゆ しお みりん さけ かつおだし
	大豆のカレーかき揚げ	だいず たまご	こむぎこ さとう	とうみよう にんじん たまねぎ もも(予定)	しお カレーこ
	くだもの		パン		
31 (金)	ミネストローネスープ	とりにく ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	さけ しょうゆ かつおだし
	魚フライ	ホキ たまご	こむぎこ パソ あぶら		さけ しお
	コールスローサラダ		さとう	キヤベツ きゅうり にんじん とうみよう あかたまねぎ	す しょうゆ ワインソネガー こしょう アスタード
31 (金)	くだもの		こめ むぎ	パイソ(予定)	
	麦ごはん		こめ むぎ		
31 (金)	もずく汁	もずく アーサ	こめ むぎ	えのき ねぎ	しょうゆ しお かつおだし
	ソーイチー	たまご ちきあぎ ツナ	あぶら	からしな キヤベツ にんじん もやし たまねぎ	しお しょうゆ
31 (金)	ごま菓子		こくとう さみずあめ		しお

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。