

# いきなりスマイルランチ7&8月号



大宜味学校給食センター

大宜味村 徳波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・大端)もブースで説明等行います。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 ページルン賞発表！

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	あぶら ごま もちこ さとう ごま	にんじん ながねぎ ペイにも	さけ しお しょうゆ しょうゆ しお こしょう とりだし
	アーサ入焼きうどん	とりにく アーサ かつおぶし	うどん 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 ウスターソース 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 ごまつな	かつおだし
	天ぷら(3種)	たまご	こむぎ あぶら	かぼちや 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 ピーア しいたけ にんにく	さけ しお こしょう
	ケルケンのシーラーサーソースかけ	グルケン	こむぎ こかたくりこ あぶら さとう	あかピーアソソ キピーアソソ セロリ シークラーサー	しお こしょう
4月	野菜ソテー	ベーコン	じゃがいも あぶら コヨネーズ さとう	ブロッコリー	しお こしょう
	ヨーグルトのごまドシラタタ	ヨーグルト	じゃがいも あぶら	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		さとう ごま	スイカ(予定)	
	コッパパン		パン		
	コンソメスーパ	レツト キドニー ペーコン	スパゲチア あぶら	たまねぎ いんげん どうがん	しお しょうゆ こしょう
	チキンの照り焼き	とりにく	さとう かたくりこ	にんにく しょうが	しお しょうゆ こしょう
5月	ポテトサラタ		じゃがいも あぶら コヨネーズ さとう	にんじん きゅうり コーン	さけ しお みりん しょうゆ
	パインシリアル		さとう	パイソソ パイソソかじゅう	ワインピネガー しお こしょう
6月	SKS+Sちんすし	あぶらあげ たまご さけ	こめ わぎ あぶら ごま	シークラーサー かんぴょう にんじん しいたけ ごまつな	さけ す しお みりん しょうゆ
	セトぞうめん汁	そうめん とりにく	さとう	にんじん ねぎ	しお しょうゆ かつおだし
	セトセリ	アガー	さとう	オレンソカじゅう シークラーサー みかん ミックスフルーツ	しょうゆ しお かつおだし
	塩ラーメン(めん)	ぶたにく	めん あぶら		
	塩ラーメン(スーパ)	ぶたにく	ごま	もやし にんじん キヤベツ チンゲンサイ ながねぎ	しお こしょう かつおだし
9月	焼きししゃも	ししゃも	あぶら	どうみょう にんじん きゅうり	しょうゆ しお す
	豆苗の中華和え		さとう あぶら	パッソソソフルーツ(予定)	しょうゆ しお す
	くだもの		こめ わぎ		
	煮ごはん		こめ わぎ		
	冬瓜汁	こんぶ あぶらあげ		どうがん にんじん	しょうゆ しお かつおだし
10月	魚の梅みそ焼き	ホキ みそ	さとう	うめ	さけ
	ひじきツナ和え	ひじき ツナ	さとう	にんじん どうみょう こんにやく	しょうゆ しお かつおだし
	納豆	なとう	こめ わぎ		
	煮ごはん		こめ わぎ		
	ソーホーなす	とうふ ぶたにく いんげんまめ	あぶら かたくりこ さとう	なす にんじん たまねぎ へちま にんにく	さけ しょうゆ トウバンソソ しお
11月	かぼちやのナッツからめ		じゃがいも あぶら さとう	かぼちや	しょうゆ す
	ミックスフルーツ			スイカ もも ミックスフルーツ シークラーサー	



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)	セサミンシーケーサートースト	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	パン さとう マーガリン	シークワサー	
	きのごと豆のチャウダー	たまご なまクリーム チーズ ベーコン	こむぎこ パター あぶら	しめじ マッシュルーム にんにく 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 こ	ごぼう にんにく いんげん	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	さとうり こ かたくり こ	にんにく たまねぎ とうみよう	さけ しょうゆ みりん
	三色さんぴら	ポーク	さとう ごま あぶら	へちま にんにく こんにやく	しょうゆ みりん
18 (水)	ソーメンタシヤ	とうふ ツナ みそ かつおぶし ぶたにく	あぶら	にんにく たまねぎ こんにやく	しょうゆ しお
	ナーベラーカズシー	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		さけ みりん かつおだし
19 (木)	黒糖アガラサー	たまご	パン	たまねぎ にんにく キヤベツ えのき しょうが バジル	ベーキングパウダー
	コッペパン				
	卵のオニオンパジルヌー	たまご ベーコン	あぶら	たまねぎ にんにく キヤベツ えのき しょうが バジル	しお こしょう とりだし
	チキンからあげ	とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら	ごぼう にんにく きゅうり コーン とうみよう	さけ しお こしょう
20 (金)	ごぼうサラダ	たまご スキムミルク なまクリーム	さとう パター コーン スターチ		しょうゆ す こしょう
	カヌタードクリーム		こめ むぎ		
20 (金)	麦ごはん		こめ むぎ		
	さとしものそぼろ煮(福井県)	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 にんにく こんにやく	さけ しお しょうゆ かつおだし
19 (木)	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 トウバンゼン
	フロッコリー和え	かつおぶし		フロッコリー アスパラ モーカイ	あおじそドレッシング
20 (金)	麦ごはん		こめ むぎ		
	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 にんにく なす かぼちや オクラ しょうが にんにく	カレールー カレーこ デミソース ウスターソース しお とりだし
8/27 (月)	揚げきびなご	きびなご	こむぎこ かたくりこ あぶら		さけ しお
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		スイカ みかん バナナ ぶどう	
28 (火)	ナポリタン	ベーコン	スパゲッティ さとう あぶら	にんにく 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	ケチャップ しお こしょう
	コーンスープ	たまご		しいたけ コーン こまつな	しお こしょう しょうゆ とりだし
29 (水)	夏野菜のソリネ		あぶら さとう	かぼちや なす あかたまねぎ とうみよう いんげん	す しょうゆ
	2学期かんぼろケーキ	たまご	バター さとう こむぎこ チョコチップ	バナナ	
30 (木)	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 にんにく	かつおだし
29 (水)	松風焼き	とりにく ぶたにく みそ たまご	さとう パンこ ごま けしのみ	にんにく ながねぎ	さけ
	干草おひたし	あぶらあげ	さとう	ほうろく れんそう こまつな パパイヤ こんにやく	しょうゆ かつおだし
31 (金)	もずく丼(麦ごはん)		こめ むぎ		
	もずく丼(もずく)	もずく ツナ	あぶら さとう	たまねぎ にんにく 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
31 (金)	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 にんにく たまねぎ もも(予定)	しお カレーこ
	くだもの		パン		
30 (木)	コッペパン		じゃがいも	たまねぎ にんにく ピーマン トマト	さけ しょうゆ しお かつおだし
	ミネストローヌー	とりにく ベーコン	こむぎこ ぱんこ あぶら	たまねぎ にんにく キヤベツ あかたまねぎ	さけ しょうゆ しお かつおだし
31 (金)	魚フライ	ホキ たまご	さとう	えのき ねぎ	さけ しお
	コールスローサラダ			からしな キヤベツ にんにく もやし たまねぎ	しょうゆ しお かつおだし
31 (金)	くだもの		こめ むぎ		
	麦ごはん		こめ むぎ		
31 (金)	もずく汁	もずく アーサ	ふ あぶら		しょうゆ しお かつおだし
	ソーリチー	たまご ちきあぎ ツナ	ごま さとう こくとう		しお しょうゆ
31 (金)	ごま菓子				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。