

いきみっ子スマイルランチ7月(8/17分も記載)号 R2

大宜味学校給食センター
大宜味村鏡波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

献立目標

●暑さに負けない食事(野菜や豚肉) ●県産品奨励月間(地元の食材の良さを知ろう) ●19日は食育の日。今月は“ギリシャ料理”!ギリシャってどんな料理を食べているんだろう??沖縄と似ているのかな??

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★ からだの調子をとのえる	ちょうみりょう
飲み物	牛乳	ぎゅうにゅう			
1 (水)	ジャージャーめん(めん)		めん あぶら		
	〃 (肉みそ)	ぶたにく レバー だいず JAみそ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく きくらげ しょうが	さけ テンメンジャン しょうゆ みりん シママース
	〃 (ナムル)		あぶら さとう	もやし きゅうり にんじん コーン とうみょう	しょうゆ シママース
	ニシンの南蛮漬	ニシン	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ラーゆ ごま	かいわれ ながねぎ	しょうゆ す みりん
不足しがちなナッツをたべよう!	ナッツクッキー◆	たまご	マーガリン さとう こむぎこ ビーナツ アーモンド コーン フレーク ごま		バナラエッセンス パーキングパウダー
2 (木)	妻ごはん		こめ むぎ		
	アーサみそ汁	アーサ JAみそ		とうがん えのき	かつおだし
	豆腐ハンバーグ	とりにく ぶたにく とうふ ひじき たまご JAみそ	パンこ あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ	しょうゆ ケチャップ ウスター
	チキナイリチー	ツナ	あぶら	からしな キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	しょうゆ シママース
地元アーサを味わおう!	すいか		すいか		
3 (金)	きなこあげパン	きなこ スキムミルク	パン あぶら さとう		
	冬瓜カレースープ	しろはなまめペースト スキムミルク	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	とうがん あおめめ にんじん たまねぎ	しろワイン カレーこ シママース こしょう とりがらだし
	シラのにんじんソース焼き	シラ	マヨネーズ	にんじん パセリ	さけ シママース こしょう
	カラフルサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン なのはな	しょうゆ す シママース
6 (月)	くふあじゅうしい	ぶたにく ちきあぎ ひじき こんぶ	こめ むぎ あぶら	きくらげ にんじん にら	シママース しょうゆ
	ばんじ鶏汁	とりにく こんぶ JAみそ		パパイヤ こまつな にんじん しょうが こんにゃく	かつおだし
	シラの天ぷら	シラ たまご	こむぎこ ごま あぶら		さけ シママース
	アーサのウサチー	アーサ	さとう ごま	モーウイ にんじん シークワサー	す しょうゆ シママース
大宜味の鶏を味わおう!	パイン		パイン		
7 (火)	SKS+Sちらし寿司	たまご シラ	こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ さとう	いんげん にんじん しいたけ	SKS+S シママース さけ しょうゆ みりん
	ななはな七タ汁	もずく さかなそうめん とうふ	ふ	オクラ にんじん とうみょう しょうが	かつおだし シママース しょうゆ みりん
	星のコロッケ		コロッケ あぶら		
	ななはな七タゼリー	アガー ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ ほしゼリー	いちご シークワサー	
中学生の考えたSKS+S	きざみのり	のり			
8 (水)	バジルトマトスパゲティ	とりにく ベーコン	スパゲティ あぶら さとう	オレガノ にんにく にんじん たまねぎ こまつな きくらげ トマト バジル	さけ ケチャップ ウスター シママース こしょう
	シマナースープ	スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	からしな たまねぎ	しろワイン シママース こしょう とりがらだし
	ゴーヤーチップス		かたくりこ あぶら ごま	ゴーヤー	シママース こしょう
	うそこたまご	アガー ぎゅうにゅう	さとう なまクリーム	もも	
9 (木)	妻ごはん		こめ むぎ		
	豆腐のうっちゃん煮	ぶたにく とうふ	かたくりこ あぶら	こんにゃく にんじん こまつな	さけ カレールウ うっちゃん しょうゆ シママース とりがらだし
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	あぶら		
	中華あえ		さとう あぶら ごま	もやし だいこん とまと とうみょう	しょうゆ す
うっちゃんはカレー粉の原料	すいか		すいか		
10 (金)	食パン		パン		
	クラムチャウダー◆	あさり スキムミルク しろはなまめペースト	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	とうがん たまねぎ にんじん セロリ	さけ シママース こしょう とりがらだし
	チキンのてりやき	とりにく	さとう	にんにく しょうが	しょうゆ みりん さけ
	いんげんソテー		あぶら	いんげん ビーマン にんじん たけのこ コーン キャベツ	シママース こしょう しょうゆ
地元イチゴをたべよう!	いちごジャム		さとう	いちご シークワサー	
13 (月)	妻ごはん		こめ むぎ		
	ボークカレー	ぶたにく レバー スキムミルク	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	さけ デミグラス ウスター チャツネ カレーこ シママース こしょう とりがらだし カレールウ
	小魚がらめ	かえり だいず	かたくりこ あぶら みずあめ ごま さとう		みりん しょうゆ
	フルーツポンチ	かんてん	もちこ さとう	アロエ ハイン いらこ もも みかん シークワサー	
14 (火)	妻ごはん		こめ むぎ		
	ナーベラーンブサー	とうふ ぶたにく JAみそ かつおだし	あぶら	ナーベラー (へちま) にんじん にら	みりん
	きびなごからあげ	きびなご	こむぎこ かたくりこ あぶら		さけ シママース こしょう
	おからイリチー	ひじき ツナ	あぶら	おから にんじん もやし こんにゃく いんげん	シママース しょうゆ
イリチーとは炒め煮のこと	パイン		パイン		
15 (水)	冷やし中華(めん)		めん あぶら		
	〃 (ナムル&ミニトマト)	ハム たまご	あぶら ごま	にんじん こまつな きゅうり もやし きくらげ トマト	しょうゆ シママース
	〃 (梅肉あえ)	かつおだし	さとう	モーウイ とうみょう うめぼし	ゆかり
	〃 (たれ)		さとう あぶら	シークワサー	しょうゆ す
冷たい料理で夏のりきろう	アーサと小エビのかきあげ◆☆○	こえび たまご	こむぎこ あぶら さとう	ごぼう たまねぎ にんじん かいわれ	シママース
	冷凍みかん			みかん	