

いきみっ子 スマイルランチ8月号

大宜味学校給食センター
大宜味村鶴波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) ●19日は食育の日。今日は「インドネシア料理」! ちょうど水曜日なのでインドネシアのめん料理を紹介します! ナンプラーとチリソースが入ったアジアの味です!

日付	こんだてめい	黄の食品◆ 熱や力になる	赤の食品♥ 血や筋肉、骨をつくる	緑の食品★ からだの調子をととのえる	ちょうみりょう
飲み物	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		
17 (月) 2学期も元気にがんばろう!!	ジョア (牛乳はありません)		ジョア		
	まごはん	こめ むぎ			
	野菜カレー	じゃがいも こむぎ マーガリン あぶら	スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく とうがん なす	デミグラス ウスター チョップ カレーシママース こしょう ローレル とりがらだし カレールウ しょうゆ
	カツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく たまご	にんにく	こしょう シママース
18 (火) よい歯の日 カルシウム たっぷり!	シークワーサーシャーベットの	シークワーサーシャーベット			
	まごはん	こめ むぎ			
	みそけんちん汁		とうふ JAみそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	かつおだし
	焼きししゃも	あぶら	ししゃも		
19 (水) 食育の日 インドネシア 料理	パパイヤイリチー	あぶら	ぶたにく	パパイヤ にんじん とうみょう	しょうゆ シママース
	骨太ふりかけ	ごま さとう	しらす かつおぶし あおのり	きくらげ	す しょうゆ みりん
	ミーゴレン (インドネシア焼きそば)	ちゅうかめん あぶら	とりにく	こまつな ピーマン もやし たまねぎ にんにく	オイスター チリソース ナンプラー
	イカゴレン (小魚の揚げ物)	こむぎこ かたくりこ あぶら	ガチュン (魚)		さけ シママース こしょう
20 (木) クーリジンは 沖縄の郷土料理で 「鶏とじ汁」	パクチーのサラダ	アーモンド マヨネーズ ごま	だいた	だいこん きゅうり にんじん とうみょう モーウイ パクチー	コールスロッドレ
	めだまやき		たまご		
	バイン			バイン	
	まごはん	こめ むぎ			
21 (金) 困頭産 つむぶりのを たべよう!	クーリジン		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	とうがん こんにゃく しいたけ かいわれ	しょうゆ みりん シママース ぶただし かつおだし
	豚肉の生姜焼き	さとう	ぶたにく	しょうが にんにく	しょうゆ みりん さけ
	ゴーヤーチャンプルー	あぶら	たまご とうふ ツナ	ゴーヤー にんじん	しょうゆ こしょう シママース
	バーガーパン	パン			
24 (月) 大宜味茶で よい香りの	魚フライ	こむぎこ パンこ あぶら	つむぶり(魚)		シママース こしょう さけ
	コールスローサラダ	マヨネーズ さとう		キャベツ にんじん きゅうり シークワーサー	ノンオイルフレンチクリーミードレ
	ミネストローネスープ	マカロニ さとう あぶら	ソーセージ	たまねぎ にんじん セロリ とうがん とうみょう とまと にんにく	シママース こしょう ペイリーフ とりだし しょうゆ
	スライスチーズ		チーズ		
25 (火) ぎせい豆腐とは 豆腐と野菜の はいたつ玉子やき	シークワーサーゼリー	さとう	アガー	シークワーサー	
	もずく丼(まごはん)	こめ むぎ			
	〃 (具)	あぶら かたくりこ	もずく ぶたひき	しょうが にんじん たまねぎ ウンチュー モーウイ えのき	さけ しょうゆ みりん トウバンジャン シママース こしょう かつおだし
	大宜味茶いりツムブリフライ	こむぎこ パンこ あぶら	つむぶり(魚)	ちやば	さけ シママース こしょう
26 (水) べにいもを たっぷり たべよう!	ゴーヤーのツナあえ	ごま さとう	ツナ	ゴーヤー にんじん もやし きくらげ シークワーサー モーウイ	しょうゆ す シママース
	サーターアングギー	こむぎこ さとう あぶら	たまご アーサ	シークワーサー	ベーキングパウダー
	梅しらすごはん	こめ むぎ ごま	しらす	あおめ うめ	ゆかり
	飛鳥汁	じゃがいも	ちくわ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ しいたけ しょうが	かつおだし しょうゆ
27 (木) おにぎりに チャレンジ 2回目!	ぎせい豆腐	さとう ごま あぶら	とうふ たまご とりにく	おから にんじん たけのこ しょうが	シママース しょうゆ
	モーウイの青じそあえ			モーウイ こまつな きゅうり にんじん	あおじそドレ しょうゆ
	バイン			バイン	
	沖繩やきそば	おきなわそば あぶら	ぶたにく ちきぎ アーサ	パパイヤ もやし きくらげ	さけ しょうゆ シママース
28 (金) 夏野菜で 夏バテしらす!	とりにくの生姜焼き	さとう	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ みりん さけ
	スーナー◆	さとう ビーナツバター	とうふ ひじき ツナ みそ	ほうれんそう	
	ウムニー	べにいも さとう もちこ	スキムミルク ぎゅうにゅう		シママース
	まごはん(セルフおにぎり)	こめ むぎ			
29 (土) おにぎりに チャレンジ 3回目!	納豆みそ(セルフおにぎり)	さとう あぶら	なつとう かつおぶし JAみそ	にら	
	やきのり(セルフおにぎり)		のり		
	とうがんのカレー煮	かたくりこ あぶら	ぶたにく ぶたレバー	とうがん たまねぎ にんじん グリンピース うちん	さけ カレールウ しょうゆ シママース とりだし
	きんぴらごぼう	さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん とうみょう こんにゃく	かつおだし さけ みりん シママース しょうゆ
30 (日) 夏野菜で 夏バテしらす!	あみパン	パン			
	へちまのコロロシチュー	じゃがいも こむぎ マーガリン あぶら	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	へちま にんじん コーン たまねぎ しめじ こまつな	シママース こしょう とりだし
	カラフルパズルサラダ	あぶら さとう	ツナ	ゴーヤー モーウイ にんじん きゅうり コーン ピーマン パズル	しょうゆ す シママース
	魚のオーロラソースかけ	マヨネーズ	つむぶり(魚)	にんにく しょうが にんじん シークワーサー	さけ シママース ケチャップ
31 (月) 野菜をたっぷり たべよう!	牛乳寒天オレンジソース	さとう コーンスターチ	アガー ぎゅうにゅう スキムミルク	オレンジジュース いちご	
	チーズライス	こめ むぎ あぶら	チーズ	にんじん たまねぎ あおめ	とりだし シママース こしょう
	冬瓜のクリームスープ	こむぎこ マーガリン あぶら	とりにく スキムミルク しらはなまペースト	とうがん たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	シママース こしょう とりだし
	じゃが丸 ◆★○	じゃがいも かたくりこ あぶら	とりにく あおのり たまご えび うずらたまご	おから	シママース こしょう チリパウダー
31 (月) 野菜をたっぷり たべよう!	野菜チップスサラダ	べにいも あぶら さとう マヨネーズ		キャベツ パパイヤ だいこん とうみょう	ノンオイルフレンチクリーミードレ しょうゆ
	黒糖ゼリー	こくとう さとう	アガー	バナナ	

※ 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。