

# いぎみっ子 7.8月スマイルランチ

※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。

## 7月の栄養指導目標

### 緑の食べ物を知ろう

緑の食べ物（3・4群）は体の調子を整える働きがあります。緑黄色野菜（色の濃い野菜）や淡色野菜（その他の野菜）、果物、きのこ類、こんにやくが緑の食べ物です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で病気予防にもつながります。炭水化物やたんぱく質、カルシウムなどはビタミンやミネラルと一緒にとることで効果的に吸収されます。夏は汗とともにビタミンやミネラルが流れていきやすく、不足しがちです。緑の食べ物を多く取り入れた食事をするようにしましょう。



### おやつにオススメ

- 季節の果物  
(スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど)
- 牛乳・乳製品  
(チーズ・ヨーグルト)
- 焼きいも・ふかしいも



## 食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。



### 夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。

「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

**主菜** 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

**主食** ごはん、パン、めん類など

**副菜** 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

### ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



### 旬の夏野菜をとる



★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分「クエン酸」や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分「アリシン」には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

## 7月は県産品奨励月間

沖縄県で生産されたものを沖縄県内で消費することで、沖縄を元気に盛り上げようと「県産品奨励月間」となっています。学校給食でもウチナームンの食材を使用した献立を取り入れています。ご家庭でもウチナームンを使用した料理が食卓に並べて、子ども達と食事を楽しんでみませんか？

| 日付               | 牛乳 | 献立名           | 赤の食品♥(1・2群)<br>主に血や筋肉、骨をつくる       | 緑の食品♣(3・4群)<br>主に体の調子をととのえる                      | 黄の食品◆(5・6群)<br>主に方や熱になる              | 調味料・だしなど  |
|------------------|----|---------------|-----------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| 1<br>(金)         | 牛乳 | 食パン           |                                   |  | しょくパン(小麦・乳・大豆)                       |   |
|                  |    | 紅芋クリームジャム     | ぎゅうにゅう                            | シークワサー   | べにいも パター さとう なまクリーム                  |   |
|                  |    | いんげん豆のクリームスープ | いんげんまめ スキムミルク どうにゅう               | どうみょう たまねぎ コーン セロリ                               | じゃがいも こむぎこ マーガリン                     | シママース こしょう とりほね ローレルは                                     |
|                  |    | ゴーヤーの卵焼き      | たまご どうふ ひじき<br>ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)    | たまねぎ ゴーヤー  | あぶら                                  | うすくちしょうゆ みりんふう りょうりしゆ                                     |
|                  |    | コールスローサラダ     |                                   | キャベツ ビーマン きゅうり<br>コーン シークワサー                     | マヨネーズ さとう                            | シママース こしょう  |
| 4<br>(月)         | 牛乳 | 黒米ごはん         |                                   |  | こめ むぎ くるまい                           |   |
|                  |    | バンジ鶏汁         | バンジとり(鶏肉) こんぶ JAみそ                | パパイヤ こまつな にんじん しょうが                              |                                      | りょうりしゆ バンジとりほね かつおぶし                                      |
|                  |    | ゴーヤーチャンプルー    | たまご どうふ ぶたにく かつおぶし                | ゴーヤー   | あぶら                                  | シママース しょうゆ  |
|                  |    | 芋クジアンダーギー     |                                   |  | いもくず べにいも さとう あぶら                    |   |
| 5<br>(火)         | 牛乳 | 玄米ごはん         |                                   |  | こめ げんまい                              |   |
|                  |    | にらたま汁         | わかめ たまご                           | にら   | かたくりこ                                | うすくちしょうゆ みりんふう シママース<br>かつおぶし                             |
|                  |    | 鯖のソース焼き       | さば                                | しょうが   | さとう                                  | りょうりしゆ  |
|                  |    | 茄子の鍋しぎ        | ぶたにく あつあげ JAみそ                    | なす にんじん モーウイ【=赤ウリ】 ビーマン<br>しめじ しょうが              | さとう かたくりこ ごま ごまあぶら                   | みりんふう りょうりしゆ しょうゆ   |
|                  |    | フルーツゼリー       |                                   | シークワサー バイン もも                                    | さとう ゼリーミックス(オレンジ)                    | アガー   |
| 6<br>(水)         | 牛乳 | 夏野菜のスパゲティー    | ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)<br>ぶたレバー ぶたにく     | なす たまねぎ にんじん ビーマン<br>しめじ トマト にんにく                | スパゲティー(小麦) さとう あぶら<br>オリーブあぶら        | シママース あかワイン ケチャップ<br>デミグラスソース ウスターソース こしょう<br>コリアンダー オレガノ |
|                  |    | じゃが丸          | しらす ひじき たまご チーズ<br>うすらたまご         | えだまめ   | じゃがいも さとう バンこ かたくりこ あぶら              | りょうりしゆ  |
|                  |    | 豆カレーサラダ       | ひよこまめ いんげんまめ わかめ<br>ささみちゃんく(鶏肉)   | パパイヤ きゅうり レモン                                    | オリーブあぶら さとう                          | とくのうす シママース カレーこ<br>うすくちしょうゆ                              |
|                  |    | ココナッツミルク白玉    | ぎゅうにゅう                            | いちご みかん バイン                                      | かたくりこ さとう もちこ ココナッツミルク               | シママース   |
| 7<br>(木)<br>七夕献立 | 牛乳 | 高菜ごはん         | しらす あぶらあげ ぶたにく                    | たかなづけ(大豆) にんじん しいたけ                              | こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら                   | りょうりしゆ しょうゆ シママース みりんふう<br>かつおぶし                          |
|                  |    | 冬瓜と卵のお汁       | たまご どうふ                           | とうがん どうみょう                                       | かたくりこ                                | うすくちしょうゆ みりんふう シママース<br>かつおぶし                             |
|                  |    | 星のポテト         |                                   |  | ほしポテト(大豆) あぶら                        |   |
|                  |    | 七夕和え          | もずく かまぼこ(小麦・大豆)<br>うおそうめん(28品目なし) | モーウイ【=赤ウリ】 おくら シークワサー                            | そうめん(小麦) ごまあぶら さとう                   | うすくちしょうゆ す  |
| 8<br>(金)         | 牛乳 | ミルクココア        |                                   |  | ミルクココア(大豆)                           |   |
|                  |    | コッペパン         |                                   |  | コッペパン(小麦・乳・大豆)                       |   |
|                  |    | みそラトウユ        | ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)<br>ぶたにく JAみそ      | なす へちま たまねぎ にんじん おくら<br>ビーマン トマト にんにく            | あぶら                                  | シママース こしょう ローレルこ<br>バジルこ ポークフィオン(豚肉・鶏肉)                   |
|                  |    | 魚のアーモンド焼き     | ツムブリ                              | シークワサー   | マヨネーズ アーモンド<br>オリーブあぶら あぶら           | しろワイン シママース こしょう  |
|                  |    | フルーツヨーグルト     | ヨーグルト                             | バナナ もも バイン                                       |                                      |   |
| 11<br>(月)        | 牛乳 | 麦ごはん          |                                   |  | こめ むぎ                                |   |
|                  |    | タコライス(ミート)    | ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー<br>たいす           | たまねぎ しめじ きくらげ にんにく                               | ごま さとう あぶら                           | シママース ナツメグ デミグラスソース<br>とんかつソース(りんご) ケチャップ 手りょうだ           |
|                  |    | タコライス(野菜チーズ)  | チーズ                               | キャベツ   |                                      |   |
|                  |    | タコライス(ミニトマト)  |                                   | ミニトマト  |                                      |   |
|                  |    | コーンポタージュ      | どうにゅう いんげんまめ                      | コーン たまねぎ セロリ                                     | じゃがいも こむぎこ マーガリン                     | シママース こしょう とりほね ローレルは                                     |
|                  |    | キャロットナッツケーキ   | たまご どうにゅう                         | にんじん レーズン  | こむぎこ アーモンド パター<br>ケーキミックス(小麦・大豆) さとう | ベーキングパウダー   |
| 12<br>(火)        | 牛乳 | 麦ごはん          |                                   |  | こめ むぎ                                |   |
|                  |    | 夏野菜カレー        | ぶたにく ぶたレバー                        | たまねぎ にんじん へちま なす どうがん<br>ビーマン ゴーヤー りんご しょうが にんにく | こむぎこ マーガリン あぶら                       | カレーフレーク ウスターソース あかワイン<br>カレーこ ガラムマサラ コリアンダー とりほね          |
|                  |    | ゆで卵           | たまご                               |  |                                      |   |
|                  |    | シーフードサラダ      | いかげそ えび たこ チーズ                    | どうみょう モーウイ【=赤ウリ】 コーン<br>シークワサー                   | マヨネーズ オリーブあぶら さとう                    | しろワイン シママース こしょう バジルこ                                     |
|                  |    | すいか           |                                   | すいか  |                                      |   |

| 日付                      | 牛乳 | 献立名         | 赤の食品♥(1・2群)<br>主に血や筋肉、骨をつくる   | 緑の食品♣(3・4群)<br>主に体の調子をととのえる              | 黄の食品◆(5・6群)<br>主にカや熱になる     | 調味料・だしなど                              |
|-------------------------|----|-------------|-------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------------------|
| 13<br>(水)               |    | 野菜沖繩そば(麺)   |                               |  | おきなわそば(小麦・大豆)               |                                       |
|                         |    | 野菜沖繩そば(具)   | ぶたにく コンビーフハッシュ(牛肉)            | キャベツ もやし にんじん しょうが                       | さとう あぶら                     | りょうりしゅ シママース こしょう                     |
|                         |    | 野菜沖繩そば(汁)   |                               | ねぎ                                       |                             | しょうゆ シママース みりんふう りょうりしゅ<br>ぶたぼね かつおだし |
|                         |    | ハンダマの酢みそ和え  | あまくちしろみそ                      | ハンダマ モーウイ【=赤ウリ】ほうれんそう                    | さとう                         | シママース す みりんふう                         |
|                         |    | ごま菓子        |                               |  | ごま アーモンド ことう みずあめ           | シママース                                 |
| 14<br>(木)               |    | 中華雑炊        | たまご かにかまぼこ(28品目なし)            | こまつな にんじん だいこん                           | こめ むぎ ごまあぶら                 | うすくちしょうゆ りょうりしゅ シママース とりぼね            |
|                         |    | わかさぎの南蛮漬    | わかさぎ                          | ピーマン たまねぎ                                | こむぎこ かたくりこ あぶら<br>さとう ごまあぶら | りょうりしゅ す うすくちしょうゆ シママース               |
|                         |    | モーウイのごま白和え  | とうふ あまくちしろみそ                  | モーウイ【=赤ウリ】きゅうり にんじん とうみょう                | さとう ごま                      | うすくちしょうゆ つぶマスタード(小麦) す                |
|                         |    | タピオカもち      | とうにゅう きなこ                     |  | タピオカ ベにいも さとう               | シママース                                 |
| 15<br>(金)               |    | 黒糖パン        |                               |  | ことうパン(小麦・乳・大豆)              |                                       |
|                         |    | 酸辣湯         | とりにく とうふ もずく たまご              | たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ                      | ごまあぶら さとう かたくりこ<br>ラー油(ごま)  | りょうりしゅ しょうゆ シママース す とりぼね              |
|                         |    | 揚げ魚のいぎみだしかけ | さめ                            | シークワサー                                   | こむぎこ かたくりこ あぶら              | りょうりしゅ シママース こしょう<br>いぎみだし(大豆)        |
|                         |    | 回鍋肉         | ぶたにく                          | キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく         | あぶら ごまあぶら かたくりこ             |                                       |
| 19<br>(火)<br>食育の日       |    | 麦ごはん        |                               |  | こめ むぎ                       |                                       |
|                         |    | すき焼き風       | ぎゅうにく とうふ                     | はくさい にんじん ほうれんそう しいたけ<br>えのき こんにゃく       | さとう                         | りょうりしゅ しょうゆ みりんふう<br>シママース かつおぶし      |
|                         |    | すり身揚げ       | すりみ(小麦・大豆) だいた<br>たまご アーサ     | たまねぎ コーン<br>ペにしょうが(小麦・大豆・りんご)            | さつまいも かたくりこ ごま あぶら          | シママース                                 |
|                         |    | ゴーヤーのツナ和え   | ツナ                            | ゴーヤー にんじん モーウイ【=赤ウリ】<br>きくらげ シークワサー      | さとう                         | しょうゆ とくのうす                            |
|                         |    | パイ          |                               | パイ                                       |                             |                                       |
| 20<br>(水)<br>1学期<br>終業式 |    | 麦ごはん        |                               |  | こめ むぎ                       |                                       |
|                         |    | 麻婆冬瓜        | とうふ ぶたにく だいた JAみそ             | とうがん しょうが にんにく たまねぎ きくらげ<br>たけのこ にんじん いら | あぶら ごまあぶら かたくりこ             | デンメンジャン(小麦・大豆) しょうゆ<br>ポーグパイオン(豚肉・鶏肉) |
|                         |    | 鮭チーズ春巻      | さけ チーズ                        | あおじそ                                     | はるまきのかわ(小麦) あぶら             | シママース りょうりしゅ こしょう                     |
|                         |    | 凉拌三絲        | プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉)<br>きんしたまご(卵) | きゅうり とうみょう にんじん                          | はるさめ さとう ごまあぶら ごま           | うすくちしょうゆ とくのうす                        |
|                         |    | シークワサーソルベ   |                               |  | シークワサーソルベ(28品目なし)           |                                       |

|                                    |  |               |                                     |                                      |   |  |
|------------------------------------|--|---------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|--|
| 8<br>/<br>25<br>(木)<br>2学期<br>給食開始 |  | 麦ごはん          |                                     |                                      | こめ むぎ                                     |  |
|                                    |  | ドライカレー        | ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー だいた                | にんじん たまねぎ へちま なす ピーマン<br>しょうが にんにく   | アーモンド あぶら                                 | ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご)<br>シママース あかワイン              |
|                                    |  | ちくわのマヨチーズ焼き   | ちくわ(小麦・大豆) いんげんまめ<br>チーズ あおのり       |                                      | マヨネーズ あぶら                                 |  |
|                                    |  | ABCサラダ        | プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉)                    | きゅうり キャベツ たまねぎ コーン<br>シークワサー         | ABCマカロニ(小麦) オリーブあぶら<br>さとう                | とくのうす シママース バジル                                    |
| 8<br>/<br>26<br>(金)                |  | 黒糖ゼリー         |                                     | バナナ みかん パイン                          | ことう さとう                                   | アガー  |
|                                    |  | グラタントースト      | ぎゅうにゅう ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)<br>チーズ       | たまねぎ しめじ ピーマン                        | しょくパン(小麦・乳・大豆) こむぎこ<br>マーガリン マカロニ(小麦) あぶら | シママース こしょう ローレル                                    |
|                                    |  | 冬瓜とあさりのカレースープ | あさり いんげんまめ<br>スキムミルク                | とうがん にんじん たまねぎ                       | こむぎこ マーガリン なまクリーム                         | カレーこ シママース こしょう バセリ<br>しろワイン とりぼね ローレル             |
|                                    |  | ウンチーフソテー      | ぎゅうにく                               | ウンチーフ【=エンサイ】 もやし 人参 にんにく             | あぶら                                       | りょうりしゅ こしょう しょうゆ シママース                             |
| 8<br>/<br>29<br>(月)                |  | オレンジ          |                                     | オレンジ                                 |   |  |
|                                    |  | 麦ごはん          |                                     |                                      | こめ むぎ                                     |  |
|                                    |  | もずく丼(具)       | もずく ぶたにく だいた ぶたレバー                  | しょうが にんじん たまねぎ コーン<br>ピーマン えのき       | あぶら                                       | しょうゆ うすくちしょうゆ みりんふう シママース<br>トウバンジャン(28品目なし) かつおぶし |
|                                    |  | ゆし豆腐汁         | ゆし豆腐 JAみそ                           | ねぎ                                   |   | かつおぶし  |
| 8<br>/<br>30<br>(火)                |  | モーウイのシークワサー和え |                                     | モーウイ【=赤ウリ】きゅうり とうみょう<br>シークワサー       | さとう                                       | うすくちしょうゆ とくのうす シママース                               |
|                                    |  | パイ            |                                     | パイ                                   |   |  |
|                                    |  | きびごはん         |                                     |                                      | こめ もちきび                                   |  |
|                                    |  | 冬瓜のかきたま汁      | たまご                                 | とうがん こまつな                            | かたくりこ                                     | うすくちしょうゆ しょうゆ みりんふう<br>シママース かつおぶし                 |
| 8<br>/<br>31<br>(水)<br>野菜の日        |  | 鯖のごまだれ        | 鯖 JAみそ                              | にんにく                                 | さとう ごまあぶら ごま                              | りょうりしゅ みりんふう                                       |
|                                    |  | 豆腐団子と芋の甘酢あん   | とうふ とりにく おから JAみそ                   | にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ<br>しいたけ しょうが トマト | さつまいも かたくりこ あぶら さとう                       | りょうりしゅ チキンパイオン(鶏肉)<br>しょうゆ みりんふう ケチャップ す           |
|                                    |  | みそ煮込みうどん      | とりにく チキアギ あぶらあげ<br>あかだし(大豆・鶏肉) JAみそ | はくさい にんじん ながねぎ こまつな<br>しいたけ          | うどん(小麦・大豆) さとう                            | りょうりしゅ しょうゆ みりんふう かつおぶし                            |
|                                    |  | じゃがたまコロッケ     | おから とうふ たまご<br>かにかまぼこ(28品目なし)       | たまねぎ えだまめ ピーマン                       | さとう こむぎこ ごま パンこ あぶら                       | シママース こしょう   |
| 8<br>/<br>31<br>(水)<br>野菜の日        |  | キャベツのゆかり和え    | しらすぼし                               | キャベツ きゅうり コーン                        | さとう                                       | りょうりしゅ うすくちしょうゆ とくのうす<br>ゆかりこ(28品目なし)              |
|                                    |  | 仲良しヨーグルトゼリー   | ヨーグルト ぎゅうにゅう                        | みかん もも                               | さとう                                       | アガー  |

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。

⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは**大豆**が原料となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。

⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かき**を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかにやえび、かにの雑魚**が混入していることがあります。