



令和5年度
(2023)

7*8月予定献立表

※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。

学校給食摂取基準
 ○エネルギー 650kcal (小学生)
 ○エネルギー 830kcal (中学生)
 ○たんぱく質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の13~20%
 ○脂質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%

大宜味学校給食センター
 大宜味村饒波2204-1
 電話：0980-44-3774

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。

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マ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マ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？

食と子どもの健康展

日時：令和5年7月22日(土)
10:00~16:00

場所：イオン名護店 自転車売り場裏

- ・学校給食に関する展示
- ・地場産物の展示
- ・魚つりゲーム
- ・北部地区給食センターの紹介など

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

日付	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
3 (月)	とうもろこしご飯		とうもろこし	こめ むぎ あぶら	シママース りょうりしゆ
	バンジ鶏汁	バンジどり こんぶ JAみそ	パパイヤ にんじん こまつな しょうが		とりほね かつおぶし
	ゴーヤーチャンプルー	とうふ たまご 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			べにいも いもぐず さとう あぶら	ウージパウダー
4 (火)	もちきびご飯			こめ もちきび	
	麻婆冬瓜	とうふ ぶたにく たいす JAみそ	とうがん しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ にら	あぶら かつたりこ ごまあぶら	トウバンジャン(28品目なし) ウージパウダー しょうゆ トウバンジャン(小麦・大豆) ぶたほね
	鮭チーズ春巻	さけ チーズ	しそ	はるまきのかわ(小麦) あぶら	シママース りょうりしゆ こしょう
	凉拌三絲	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) 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
5 (水)	夏野菜のスパゲティー	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) ぶたレバー ぶたにく	なす たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト にんにく	スパゲティー(小麦) さとう あぶら オリーブあぶら	シママース あかワイン ケチャップ コリアンダー デミグラスソース ウスターソース こしょう ウージパウダー パザル
	ゴーヤーの卵焼き	たまご ツナ ひじき	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
	豆カレーサラダ	わかめ ささみチャンク(鶏肉) いんげんまめ ひよこまめ	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
	ココナッツミルク白玉	ぎゅうにゅう	いちご くこのみ みかん パイン	さとう ココナッツミルク かつたりこ カラフルボール(28品目なし)	シママース
6 (木) FIBA 世界大会 沖縄開催 あと50日	リジビジ(ドイツ料理)	チーズ	たまねぎ グリーンピース パセリ	こめ むぎ パター あぶら	シママース こしょう とりほね ローレルは
	豆とハムのスープ(オーストラリア料理)	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) ひよこまめ	キャベツ たまねぎ セロリ にんじん	あぶら	シママース こしょう うすくちしょうゆ とりほね ローレルは
	ミートボールのクリームソース(フィンランド料理)	ミートボール(小麦・豚肉・鶏肉) とうにゅう いんげんまめ	しめじ	なまクリーム こむぎこ パター あぶら	シママース こしょう
	ロソッリ(フィンランド料理)		ピーツ きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ さとう	ピクルス(28品目なし) シママース
7 (金) 七夕献立	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	いんげん豆の豆乳スープ	いんげんまめ とうにゅう	とうみょう たまねぎ セロリ	じゃがいも あぶら こむぎこ	シママース こしょう とりほね ローレルは
	鯖のカレムニエル	さば		こむぎこ かつたりこ あぶら	りょうりしゆ シママース カレーこ
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン シークワーサー	マヨネーズ さとう	シママース こしょう
10 (月) 納豆の日	七タゼリー			たなばたデザート(28品目なし)	
	麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
	おにぎりのり	おにぎりのり(28品目なし)			
	納豆みそ	なつとう かつおぶし JAみそ	しょうが	さとう あぶら	ウージパウダー みりんふう
	沖縄みそ汁	とうふ こんぶ ぶたにく JAみそ	とうがん こまつな しめじ		かつおぶし
	麩タシャー	たまご ツナ	にんじん もやし キャベツ にら	くるまふ(小麦) あぶら	シママース かつおぶし しょうゆ
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(大豆)		

日付	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をとのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど	
11 (火)		タコライス (麦ごはん)		こめ むぎ		
		タコライス (ミート)	ぎゅうにく ふたにく ぶたレバー だいず	たまねぎ しめじ きくらげ にんにく	アーモンド さとう あぶら	シママース アミグラスソース とんかつソース(りんご) ケチャップ ちんねん ウニシラス
		タコライス (野菜とチーズ)	チーズ	キャベツ にんじん		
		コーンポタージュ	いんげんまめ とうにゆう	コーン たまねぎ セロリ パセリ	じゃがいも こむぎこ あぶら	シママース こしょう とりほね ローレルは
		すいか		すいか		
12 (水)		ソース焼きそば	ぶたにく ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	ちゅうかめん(小麦・大豆) あぶら	シママース りょうりしゆ ウスターソース こしょう
		県産まぐろカツレツ	けんさんまぐろカツレツ(小麦・大豆)		あぶら	
		棒々鶏	とりにく	しょうが だいこん きゅうり とうみょう	ラー油(ごま) さとう ごまあぶら ごま	りょうりしゆ しょうゆ す
		タピオカウプサー	とうにゆう きなこ		タピオカ ペイロイ さとう	シママース
13 (木)		中華雑炊	たまご とりにく	こまつな にんじん とうがん えのき	こめ むぎ ごまあぶら	うすくちしょうゆ りょうりしゆ シママース とりほね
		わかさぎの南蛮漬	わかさぎ	ピーマン たまねぎ	こむぎこ かたくりに あぶら さとう ごまあぶら	シママース りょうりしゆ す うすくちしょうゆ
		モーウイのスーナー	とうふ あまくちろみそ	モーウイ きゅうり とうみょう	さとう	うすくちしょうゆ
		焼き大学芋			さつまいも あぶら さとう みずあめ かたくりに ごま	しょうゆ みりんふう
14 (金)		ピザトースト	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) チーズ	たまねぎ しめじ ピーマン トマト コーン	しょくパン(小麦・乳・大豆) オリーブあぶら	ケチャップ ウェジパウダー バジルこ オレガノ シママース こしょう
		ポトフ風	ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) ふたにく	とうがん にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	じゃがいも	しるワイン シママース こしょう パセリ とりほね ローレルは
		ブロッコリーサラダ	いんげんまめ ひよこまめ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	アーモンド さとう マヨネーズ	フレンチドレッシング(28品目なし) シママース こしょう
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
18 (火)		麦ごはん		こめ むぎ		
		夏野菜カレー	ぶたにく ぶたレバー	にんじん たまねぎ なす ゴーヤー トマト しょうが りんご にんにく	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	あかワイン カラーフレーク クミン ぶたほね
		ゆで卵	たまご			
		シーフードサラダ	いかげそ えび たこ	とうみょう だいこん コーン シークワサー	オリーブあぶら マヨネーズ さとう	しるワイン シママース こしょう バジルこ
		パイン		パイン		
19 (水) 食育の日		野菜沖縄そば(麺)		おきなわそば(小麦・大豆)		
		野菜沖縄そば(汁)		ねぎ	さとう	しょうゆ みりんふう シママース りょうりしゆ かつおぶし ぶたほね
		野菜沖縄そば(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 にんにく	さとう あぶら	
		ハンダマの酢みそ和え	あまくちろみそ	ハンダマ【=すいぜんじな】 モーウイ ほうれんそう シークワサー	さとう	シママース す
		カラキナツケーキ	たまご ぎゅうにゆう	レーズン	こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) アーモンド さとう バター	ウェジパウダー カラキ ベーキングパウダー
1学期 20 (木) 第3木曜 琉球料理の 日		麦ごはん		こめ むぎ あぶら		
		アーサゆし豆腐汁	アーサ ゆし豆腐	しょうが		うすくちしょうゆ シママース かつおぶし
		スルルーシークワサーだれ	スルルー【=きびなご】	シークワサー	こむぎこ かたくりに あぶら さとう	りょうりしゆ こしょう す
		せん切りイリチー	ぶたにく こんぶ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しいたけ	あぶら	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう シママース
		タンナファクルー	たまご		こむぎこ ことう	じゅうそう
2学期 給食開始 8/25 (金)		グラタントースト	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) チーズ ぎゅうにゆう	たまねぎ しめじ ピーマン	しょくパン(小麦・乳・大豆) 小麦粉 バター あぶら マカロニ(小麦)	シママース こしょう
		冬瓜とあさりのカレースープ	あさり	とうがん コーン たまねぎ パセリ	じゃがいも	しるワイン カラーこ シママース こしょう とりほね ローレルは
		ウンチェーソテー	ぎゅうにく	ウンチェー【=くしんさい】 もやし にんじん にんにく	あぶら	りょうりしゆ しょうゆ シママース こしょう
		オレンジ		オレンジ		
8/28 (月) 旧盆献立		ウンケージュシー	ぶたにく ちきあぎ(卵・大豆) こんぶ	しいたけ にんじん しょうが ねぎ	こめ むぎ ラード(豚肉)	シママース しょうゆ りょうりしゆ みりんふう ぶたほね かつおぶし
		クーリジシ	ぶたにく たまご かまぼこ(小麦・大豆)	とうがん こんにやく しいたけ		しょうゆ みりんふう シママース ぶたほね かつおぶし
		魚天ぶら	さめ【トカキン(鱈)の場合あり】 あおのり		こむぎこ あぶら	シママース りょうりしゆ
		ゴーヤーのスーナー	とうふ ツナ ひじき あまくちろみそ	ゴーヤー	ごま さとう	
8/29 (火)		もずく丼(麦ごはん)		こめ むぎ あぶら		
		もずく丼(具)	もずく ぶたにく だいず ぶたレバー	しょうが にんじん たまねぎ コーン ピーマン えのき	あぶら	りょうりしゆ しょうゆ うすくちしょうゆ シママース みりんふう ウェジパウダー トウバンジャン(28品目なし) かつおぶし
		じゃが芋のみそ汁	わかめ あつあげ JAみそ	たまねぎ とうみょう	じゃがいも	かつおぶし
		モーウイのシークワサー和え		モーウイ きゅうり 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
		チーズ大福			チーズだいふく(乳・大豆)	
8/31 (木) 野菜の日		麦ごはん		こめ むぎ あぶら		
		ドライカレー	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー だいず	にんじん たまねぎ へちま なす ピーマン しょうが にんにく	アーモンド あぶら	ドライカレーフレーク(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) あかワイン ポークパイヨン(豚肉・鶏肉) シママース
		ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ(小麦・大豆) いんげんまめ 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 たまねぎ コーン キャベツ シークワサー	マカロニ オリーブあぶら さとう	シママース とくのうす バジルこ
		パイン		パイン		

※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カラーフレークは、小麦・大豆・牛肉・豚肉を含みます。

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・豚肉・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、いかやえび、かきの稚魚が混入していることがあります。