

# 7月

食器は  
ていねいに  
大切に  
使しましょう！

## 配ぜん図 ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。  
主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんの小マークは小さいおわん、大マークは大きいおわんを使います。  
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

右のQRコードをスマートフォン等で読み取ると、毎日の給食写真を見ることができます。大宜味小ホームページ更新中！



## 7月の給食目標

正しい食べ方を  
身につける



## 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。

**1(月)**

牛乳

小 夕オカ  
ウプサー

大 冬瓜のみそ汁

もずく丼

【蒸すこと＝「ウプス」】

今日は紅芋とキャッサバという芋の粉タピオカを合わせ蒸したタピオカウプサーです。ウチナーグチで蒸すことを「ウプス」といいます。よく噛んで食べましょう。

**2(火)**

牛乳

白菜のゆかり和え

鯖のみそだれ

小 玄米ごはん

大 牛肉と芋のしぐれ煮

【しぐれ煮とは?】

しぐれ煮は三重県桑名発祥の料理で、桑名名産のはまぐりを砂糖と醤油で煮込み生姜を加えたことから始まりました。今日は牛肉で牛しぐれを献立にしました。

**3(水)**

牛乳

大 冬瓜ポンチ

小 蒸カップオムレツ

スノパティーナポリタン

小 小魚とナッツの甘がらめ

【大兼久で穫れた冬瓜】

冬瓜は冬の瓜と漢字で書きますが、夏が旬の野菜です。夏穫れて冬まで保存できることからその名がつけられました。今日は大兼久の真喜志さんより頂いた冬瓜を使っています。

**4(木)** 七夕によせて

牛乳

小 七夕デザート

大 星型ポテト

七たちらし寿司

大 具うどん

【七夕献立】

七夕は裁縫や機織りの上達を星に願う中国の習わしが奈良時代に日本に伝わったという説があります。星を見上げて、願い祈ることは、今も昔も変わらないのです。

**5(金)**

牛乳

小 スライスパン

大 ハンバーグソースかけ

小 ゴーヤのツナマヨ和え

大 バーガーパン

大 冬瓜のクリームスープ

【オリジナルハンバーガーを作ろう!】

今日のスープも真喜志さんの冬瓜を使っています。感謝ですね! バーガーパンにハンバーグとゴーヤツナマヨ和えを挟んでオリジナルハンバーガーにしましょう。

**8(月)**

牛乳

小 いかげそのから揚げシークワサーかけ

大 ヨーグルトゼリー

大 麦ごはん

大 夏野菜カレー

【暑い夏をスパイスで乗り越えよう!】

暑さを乗り越えるには食べることで。そこでカレーなどスパイスを使った料理を食べると辛さの刺激で食欲が湧いてきます。しっかり食べて体力を保ちましょう!

**9(火)**

牛乳

大 魚天ぷら

小 沖縄ぜんざい

大 アーサ炊込みごはん

小 モーウイのシークワサーウサチ

【沖縄ぜんざい】

本土では小豆を使って、ぜんざいを作りますが、沖縄では、戦後アメリカから輸入された金時豆を使った冷たいぜんざいを食べられるようになりました。

**10(水)**

牛乳

大 オレンジ

大 納豆かき揚げ

小 ベビーチーズ

小 和風きのこスノパティ

小 野菜と豆のナッツサラダ

【納豆の日】

語呂合わせから7月10日は「納豆の日」です。納豆は大豆から作られている発酵食品です。発酵は食べ物の栄養をパワーアップし、健康な体づくりを助けてくれます。

**11(木)**

牛乳

小 ひじきの炒り煮

大 豆腐のピリ辛だれ

小 もちぎごはん

大 かきたま汁

【沖縄の島豆腐は栄養満点!】

沖縄の島豆腐は本土の豆腐よりもずっしりと重く、固いことが特徴です。大豆がしっかり詰まっているので、栄養価が高いです。今日はピリ辛だれと合わせました。

**12(金)**

牛乳

小 シークワサージャム

大 タルティフレット

大 ハムとナッツの野菜サラダ

大 全粒粉パン

大 魚介のピヤベース

【大宜味の恵みシークワサージャム】

6月に5年生が長寿食づくりで作ったシークワサージャムです。大宜味の長寿の秘訣ともいわれる果実です。バリ五輪直前なのでフランス料理に合わせました。

**15(月) 海の日**

食と子どもの健康展

日時: 令和6年7月20日(土)  
11:00~16:00

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
- ・給食の試食
- ・魚つりゲーム
- ・給食ゼンターの紹介

など

**16(火)**

牛乳

小 フルーツ白玉

大 タコライス

大 きのこのクリームスープ

【沖縄のグルメ代表タコライス】

沖縄のご当地グルメ代表となったタコライス。金武町の食堂で米軍基地で働くアメリカ兵がおなかいっぱい食べられるようにと作られ大人気となったことが始まりです。

**17(水)**

牛乳

小 抹茶ナッツケーキ

大 野菜沖縄そば

大 ハンダマの酢みそ和え

【7月は県産品奨励月間】

今月は沖縄県で生産されたものを使い、沖縄を元気にする「県産品奨励月間」です。給食でも県産の食材をたくさん使っています。身近なウチナームンを探してみてください。

**18(木) 第3木曜琉球料理の日**

牛乳

大 マンゴー

小 パパイヤイリチ

大 スルレーのシークワサーだれ

小 麦ごはん

大 アーサ汁

【大宜味村マンゴー産地協議会より寄贈】

大宜味でマンゴーを生産している農家のみなさんから子ども達へとマンゴーを寄贈して頂きました。地域のあたたかいご支援に感謝して旬のマンゴーを味わいましょう。

**19(金)**

牛乳

小 シークワサーシャーベットの

大 野菜と卵のソテー

大 アーモンド揚げパン

大 麦のカレーポタージュ

【夏休みを健康にすごそう!】

もうすぐ夏休みです! 楽しく過ごすためには、健康でいることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を毎日行い、家族みんなで取り組めるといいですね。

**悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント**

❗ 食べる時間がありません  
…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

❗ おなかがすいていません  
…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

8月

8/29(木)

牛乳

大 フルーツヨーグルト

小 すき焼き丼

大 魚の黄金焼き

【2学期よーいドン!!】

2学期は大きな行事の運動会があります。暑い日が続きますが、食事を好き嫌いせず、何でも食べて元気な体でよーいドン!とスタートしましょう!

8/30(金)

牛乳

小 南瓜豆乳プリン

大 グラタントースト

大 野菜と豆のスープ

【8月31日は野菜の日】

野菜は毎日手のひら3つ分とると健康な体を作ることができます。体の調子を整えて、栄養を吸収しやすくします。元気な体づくりに野菜をしっかり食べましょう。