

令和4年



7・8月の予定献立表

☆食育目標☆

7月 水分のとり方を考えよう

8月 スポーツと栄養について知ろう



糸満学校給食センター

TEL: 098-994-5800

※今月(7月)栄養価システムの変更により献立表を変更しています。

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校		830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	7月は「県産品奨励月間」です! 「県産品奨励月間」は、沖縄県の産業や産物について関心を深めることを目的に展開されています。みなさんも、沖縄県で作られた食材や物を使ってみましょう!給食でも、たくさんの県産食材を使っていますよ。探してみましょう♪				1(金)
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	8/25(木)	26(金)
こ ん だ て	29(月)	30(火)	31(水)	今月は沖縄県産食材をたくさん使うよ! 牛乳、豚肉、鶏肉、もずく、黒糖、紅芋、アーサ、シークワサー、えのき、へちま、エリンギ、とうがん、もやし、こまつな、おくら、アセロラ	

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう

今月の糸満産野菜

なす、オクラ

沖縄県学校給食会ホームページにて掲載♪

『食と子どもの健康展2022』で検索!

期間: 令和4年7月1日~3月末

内容: ・給食センターについて
・県産食材のレシピ
・調理員さんの紹介
・生産者の紹介

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

7月・8月アレルギー献立表

電話(098) 098-994-5800

※今月(7月)～栄養価システムの変更により、アレルギー献立表の表示を変更しています。何かご不明点等がございましたら、給食センターまでご連絡ください。

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び・推奨表示を下記の品目について表示しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価
1	金	 ごはんのなし シブイとアーサ汁のなし タコライス の牛・鶏・豚・せ・豆 スライスチーズの乳	※アーサ、わかめ 牛肉、とりにく、豚肉 スライスチーズ	こめ 三温糖、大豆油	とうがん、小ねぎ トマト、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、キャベツ	かつおだし サルサボモドーロ(牛・豚・せ)、コンソメ(牛・豆)	E 609 E 746 P 26.5 P 30.8 F 20.6 F 22.2
4	月	 ごはんのなし オクラともずくのみそ汁の豆 塩肉じゃがの豚・豆 北海道黒豆の豆	※もずく、みそ 豚肉 黒豆(豆)	こめ じゃがいも、三温糖、大豆油	オクラ、にんじん、えのきたけ にんにく、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、絹さや	かつおだし かつおだし、塩麹	E 548 E 682 P 24.9 P 29.1 F 12 F 12.8
5	火	 揚げパン(糸小・南小・糸中) の麦・乳・豆、アモ コッペパン の麦・乳・豆 県産野菜のミネストローネ の豚・鶏・牛・豆 ブロッコリーとイカのガーリックソテー のイ・豆・牛 りんごジャム のり (糸小・南小・糸中以外) シークォーサーゼリーのなし	きな粉、脱脂粉乳 ひよこ豆、えんどう豆、インゲン豆、ベーコン(豚) いか	コッペパン(麦・乳・豆)、アーモンド、三温糖、黒糖 大豆油 コッペパン(麦・乳・豆) 大豆油 大豆油 りんごジャム(り) シークォーサーゼリー	 キャベツたまねぎとうがん、エリンギ、トマト、にんにく ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、にんにく、パセリ	 チキンパイヨン(鶏)、コンソメ(牛・豆) コンソメ(牛・豆)	E 583 E 651 P 22.6 P 25.5 F 18 F 19.7
6	水	 ごはんのなし もずくと豆腐の中華スープの豆・豚・ご 八宝菜 の豚・卵・豆・麦・ご・鶏 原宿ドッグ(ココアバナナ) の麦・卵・乳・パ・ゼ ゆかりごはんのなし 星のおろしハンバーグ の豆・鶏・豚・麦・り 星空スープのなし セタバインゼリーのなし	とうふ、※もずく 豚肉、うずら卵 原宿ドッグ(ココアバナナ・麦・卵・乳・パ・ゼ)	こめ 白ごま、ごま油 大豆油、ごま油、じゃがいも、でん粉	にんじん、ながねぎ、寒天 キャベツ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きくらげ、絹さや	かつおだし、豚だし(豚) 中華ベース八宝菜(麦・豆・ご・鶏・豚)、オイスターソース(カキエキス・)	E 691 E 837 P 23.4 P 27.2 F 27.7 F 30.7
7	木	 ごはんのなし ゆかりごはんのなし 星のおろしハンバーグ の豆・鶏・豚・麦・り 星空スープのなし セタバインゼリーのなし	星のハンバーグ(豆・鶏・豚) ※魚そうめん	こめ 三温糖 セタバインゼリー	ゆかり だいこん、小ねぎ しいたけ、にんじん、オクラ、しょうが	ドレッシング(麦・り・豆・鶏・豚・ほたてエキス) かつおだし	E 551 E 703 P 18.7 P 22 F 13 F 15.7
8	金	 ごはんのなし シブイのみそ汁の豆 いわしのみそ煮の豆 スティック納豆の豆 味噌汁のり の麦・豆・せ	豆腐、わかめ、油揚げ、みそ いわしのみそ煮(豆) スティック納豆(豆) ※のり(麦・豆・せ)	こめ 	とうがん、にんじん 	かつおだし 	E 587 E 706 P 31.5 P 34.5 F 16.6 F 17.6
11	月	 ごはんのなし かにたま風スープの卵・豚 ブルコギの牛・豆・ご ミルメーク(ココア)の豆	卵、たら ぼき 牛肉 牛肉	こめ じゃがいも、でん粉 大豆油、ごま油、ごま ミルメーク(豆)	にんじん、コーン、小ねぎ にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、にら	かつおだし、豚だし(豚) かつおだし、コチュジャン(豆)	E 569 E 707 P 22.9 P 27.1 F 13.9 F 15.2
12	火	 冷やし中華 の麦・豆・ご 冷やし中華(具) の豚・豆・乳・卵 野菜はるまきの麦・ご・豆・鶏 フルーツ杏仁プリン の豆・も・り	ハム(豚・豆・乳)、たまご 	冷やし中華麺(麦・豆・ご)、大豆油 野菜春巻き(麦・ご・豆・鶏)、大豆油 杏仁プリン(豆・も・り)	 きゅうり、もやし、にんじん 	冷やし中華のたれ 	E 614 E 692 P 15.7 P 17.5 F 25.2 F 27.3
13	水	 ごはんのなし 冬瓜のそぼろ煮の鶏・豆 魚のシークワサーソースの豆 オレンジのオ	とり、く、大豆、厚揚げ たかさご	こめ 大豆油、じゃがいも、三温糖、じゃがいも、でん粉 じゃがいも、でん粉、大豆油、三温糖	とうがん、にんじん、あお豆、しょうが シークワサー オレンジ	かつおだし 	E 667 E 816 P 29.7 P 33.5 F 19.7 F 22.1
14	木	 ごはんのなし チムシンジの豚 マーミナーチャンプルー の豚・豆 雪塩ちんすこう の麦・豚・豆・乳	豚肉、豚レバー 豚肉、豆腐	こめ じゃがいも 大豆油 ちんすこう(麦・豚・豆・乳)	にんじん、にら、にんにく もやし、にんじん、こまつな	かつおだし 	E 702 E 852 P 26.2 P 30.7 F 28.4 F 31.9
15	金	 ごはんのなし 夏野菜カレー の鶏・豚・豆・麦・乳・牛・り コーンと豆のサラダの豆 冷凍みかんのなし	鶏肉、豚肉、脱脂粉乳 	こめ 大豆油、小麦粉、マーガリン ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、トマト ブロッコリー、コーン、あお豆 みかん	カレーウ(麦・牛・鶏・豆)、ドライカレー(乳・麦・牛・豚・り)、デミグラスソース(麦・鶏)、チキンパイヨン(鶏) 	E 694 E 850 P 24.3 P 28.8 F 23.6 F 26.2
19	火	 ごはんのなし ナーベラーンブシー の豚・豆・ご 芋くじ天ぶらの豆	豚肉、豆腐、厚揚げ、みそ	こめ 大豆油、三温糖、ごま油 芋くじ天ぶら、大豆油	へちま、にんじん、にら、しょうが	かつおだし 	E 710 E 861 P 22 P 26 F 26 F 29.7
20	水	 夏野菜のミートソースパスタ の麦・豆・鶏・豚 野菜メンチカツ の麦・豚・豆 シークワサーソルのなし	とり、く、豚肉、大豆 野菜メンチカツ(麦・豚・豆)	スパゲティ(麦)、大豆油、三温糖 大豆油 シークワサーアイス	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、きゅうり、トマト、にんにく、パセリ	デミグラスソース(麦・鶏) 	E 514 E 597 P 20.2 P 23.7 F 23.5 F 27.5
8月		夏休み  夏休み 					
26	金	 ごはんのなし バターチキンカレー の鶏・豚・豆・麦・乳・牛・り アセロラナタデココ のも・り	鶏肉、豚肉、脱脂粉乳、生クリーム 	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン、バター アセロラシロップ(り)、アセロラジュレ(り)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト 黄桃 バイン 洋ナシ ぶどう チェリー、すいか、ナタデココ、アセロラ、シークワサー	カレーウ(麦・牛・鶏・豆)、ドライカレー(乳・麦・牛・豚・り)、デミグラスソース(麦・鶏)、チキンパイヨン(鶏) 	E 653 E 807 P 22.2 P 26.4 F 20.1 F 22.6
29	月	 ごはんのなし 沖縄風魚つけの豚・豆 もずく入り玉子焼きの卵・豆 黒糖サターアングダーギー の麦・卵・乳・豆 ごはんのなし 肉団子の中華スープの豆・鶏・豚・ご 油淋鶏(ユーリンチー)の鶏・豆・ご グレープフルーツのなし	豚肉、厚揚げ、かまぼこ、こんぶ ※もずく入り厚焼き玉子(卵・豆) ミートボール(豆・鶏・豚) とり、く	こめ 三温糖 黒糖サターアングダーギー(麦・卵・乳・豆)	とうがん、にんじん、コロコロこんにゃく、こまつな 	かつおだし 	E 731 E 874 P 25.9 P 29.8 F 27.2 F 29.5
30	火	 ごはんのなし 肉団子の中華スープの豆・鶏・豚・ご 油淋鶏(ユーリンチー)の鶏・豆・ご グレープフルーツのなし	ミートボール(豆・鶏・豚) とり、く	こめ はるさめ、じゃがいも、でん粉、ごま油 じゃがいも、でん粉、大豆油、三温糖、ごま油	はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ しょうが、にんにく、ねぎ グレープフルーツ	かつおだし、豚だし(豚) 	E 600 E 750 P 25 P 30 F 18.2 F 20.6
31	水	 コッペパン の麦・乳・豆 白花生のクリームスープ の豚・豆・鶏・牛・乳 チリドッグ の麦・牛・豚・豆・乳・せ 豆乳パンナコッタの豆・り	ベーコン(豚)、白花生、白いんげん豆、生クリーム ウィンナー(麦・牛・豚)、ひよこ豆、えんどう豆、インゲン豆	コッペパン(麦・乳・豆) 大豆油、じゃがいも、マーガリン、小麦粉 大豆油	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆 たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、パセリ	チキンパイヨン(鶏)、チキンコンソメ(牛・豆) チリソース、ミートソース(麦・乳・牛・豆)、サルサボモドーロ(牛・豚・せ)	E 711 E 798 P 26.4 P 29 F 29.4 F 32.5

義務表示：卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
推奨表示：あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ・・・キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ、サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉
か・・・カシューナッツ、パ・・・パナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ぜ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド その他：ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
※醤油と酢に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。(アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
※魚そうめんに使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。