

# 7月8月給食だより

欠席がある時は  
ばいにくあえ

料理とはいせんの  
参考してください

給食時間に  
学習する内容

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚などカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにならしましょう。

国頭村立学校給食センター  
TEL: 0980-41-2088  
FAX: 0980-41-5015

※ 材料、その他の都合により献立を変更することがあります。  
※ 予定献立表(アレルギータブル表)も合わせてご覧ください。

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こまじゃこサラダ レバーのソースがらめ まごぼん 沖縄風みそ汁	すいか 魚の子リソースがけ キムタクごぼん パンパンジー	アーモンド 魚のしょうが焼き ソース焼きそば わかめスープ	チンジャオオロス かに玉 まごぼん スンドゥブ	カリフラワーソーテー コーントースト ミネストローネ
【県産品奨励月間】	【すいか】	【マナーとは】	【豆腐】	【トマト】
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
セタゼリー 星のコロケッ 豚肉と野菜の生煮焼き炒め もずくとおくらのスー まごぼん	モーウイの梅和え しらす入り卵焼き アーサー入り炊き へちまのみそ汁 込みご飯	フルーツ白玉 でばのカレー粉焼き バジルスバゲテイク コンソメスープ	さつまいもミルク ひじきの佃煮 まごぼん 鶏肉とパパイアのうま煮	ゴーヤダ 黒糖パン ポークビーンズ
【セタにちなむ】	【熱中症にはみそ汁】	【よくかんで食べよう】	【ひじき】	【ゴーヤー】
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
海の日 こまじゃこサラダ レバーのソースがらめ まごぼん 沖縄風みそ汁	わかさぎのマリネ パエリア ポテトサラダ	カルフィッシュ 奥みどりケーキ カレーうどん ごほうサラダ	パイ タコライス具 まごぼん レンズ豆スープ	アイス 豆ごがサチ パックーハウスパン かぼちゃの豆乳スープ
【海の日】	【小魚を食べよう】	【クイナの日】	【もうすぐ夏休み】	【夏休みの過ごし方】
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
食と子どもの健康 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	くるみチョコケーキ ミートソースパンネ コールスロー サラダ	スライスポテト ビーンズ ふんわり卵の親子丼 まごぼん にとろ油揚げのみそ汁	バナナ ごまなしミニ ファイジユ ピザトースト 教給コーン ポテトジュ	【非常食体験】



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が画食を用意していただくほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにならしましょう。

### ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

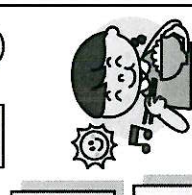
**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

**牛乳・乳製品**  
ヨーグルト

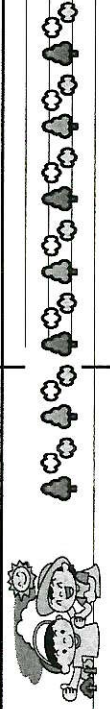
**果物**  
バナナ、スイカ

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚などカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにならしましょう。





日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もどになる食品	(まいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるもどになる食品	調味料
1 (月)	麦ごはん カレーソースがらめ 沖繩みそ汁 ごまじやサラダ	豚レバー 鳥豆蔵みそポーク チリメン、糸けすり	小麦 小麦粉、でん粉、油、三温糖 ごま、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、だいこん、豆腐 キャベツ、にんじん、きゅうり	トマト、ケチャップ、とんかつソース(りんご) かつお節 特選酢、しょうゆ
2 (火)	キムチ鍋ごはんと 魚のチリソースがけ	豚肉、油揚げ ガーウ	米、小麦、ごま油、油 三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、きのこ、だし、長ねぎ、白菜、キムチ(小麦・大豆)、たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが	かつお節、キムチ、たまねぎ、油、(小麦・大豆)、キンプライイヨ(鶏肉)、しょうゆ こしょう、ケチャップ、オイスターソース、みりん、トウモロコシ、(大豆)
3 (水)	ハンバーグ すいか	とりにく	三温糖、ごま	もやし、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢
4 (木)	ソーシ焼きそば わかめスープ 魚のしょうがやき アーモンド	豚肉 鳥豆蔵わかめ かじき アーモンド	油めん 三温糖、はちみつ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんにく	しょうゆ、ウスターソース、とんかつソース(りんご)、オイスターソース、こしょう こしょう、しょうゆ、みりん、チキンガラ(卵・鶏肉)、ポークガラ しょうゆ、みりん、酢
5 (金)	まごはんと スタードアップ かに玉 チンジャオロース	豆腐、あさり、豚肉 卵、オーシャンキング 豚肉	米、小麦 ごま油、三温糖 三温糖、油、でん粉 油、ごま油、でん粉	たまねぎ、コーン たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、パセリ、トマト、にんにく カリフラワー、にんじん、こんにゃく、ぶなしめじ、にんにく	こしょう ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、こしょう、ポークブイヨ、チキンガラ(卵・鶏肉)、かつお節 しょうゆ、こしょう、パセリ、ソース(小麦・大豆)
8 (月)	まごはんと せとのおからのスープ 豚肉と野菜の生薬焼き炒め 星のコロッケ 七タゼリー	もずく、鶏系卵 豚肉	米、小麦、ごま 三温糖、油、でん粉 星のコロッケ(小麦・大豆・豚肉)、油	とうがんと、オクラ、にんじん たまねぎ、ぶなしめじ、しょうが	しょうゆ、かつお節、チキンブイヨ(鶏肉) しょうゆ、みりん
9 (火)	アーサー入り焼き込みご飯 しらす入り卵焼き モーウイの揚げ和え はちまのみそ汁	鶏肉、アーサー、油揚げ チリメン、シーチキン、卵 ちくわく、きわめ、糸けすり 鳥豆蔵、豚肉、油揚げ、みそ	米、小麦、油、ごま 三温糖、ごま	にんじん、しいたけ、にんにく、ゆず、菜の花 きゅうり、モーウイ きゅうり、たまねぎ、豆腐 へちま、たまねぎ、豆腐	かつお節、みりん、しょうゆ、チキンブイヨ(鶏肉) みりん、こしょう 梅びし、お(りんご)、しょうゆ かつお節
10 (水)	バジルスープ コンソメスープ さばのカレー粉焼き フルーツ白玉	鶏肉、ベーコン ウインナー、鶏肉 さば	スパゲティ、オリーブ油 小麦粉、バター カラフルポール	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、アスパラ たまねぎ、とうがんと、にんにく、パセリ 黄桃、缶、みかん、缶、パイン、缶、シークワサー	こしょう、バジルソース(小麦・大豆) こしょう、白ワイン、しょうゆ、チキンガラ(卵・鶏肉)、冷凍、チキンブイヨ(鶏肉) こしょう、カレー粉
11 (木)	まごはんと 鶏肉とパパイアのうま煮 ひじきの佃煮 ミルクかりんとう	厚揚げ、鶏肉 姫ひじき、糸けすり スキムミルク	米、小麦 じゃがいも、油、三温糖、オリーブ油 水あめ、三温糖、ごま さつまいも、油、グラニュー糖	青パパイア、にんじん、こんにゃく、いんげん	みりん、しょうゆ、かつお節 ゆかり、しょうゆ、みりん
12 (金)	黒糖ハン ポークビーンズ ゴーヤー・海藻サラダ 魚のチーズ焼き	豚肉、ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉)、大豆 海藻サラダ、シーチキン ガーラ粉、チーズ	黒糖ハン じゃがいも、三温糖、油 ごま油、三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく ゴーヤー、だいこん、切干大根 たまねぎ、パセリ	こしょう、白ワイン、ウスターソース、ケチャップ、ポークブイヨ しょうゆ、特選酢 こしょう、白ワイン
16 (火)	ハエリア わかさぎのマリネ ポテトサラダ	あさり、ウインナー、鶏肉 わかさぎ ハム	米、小麦、油 小麦粉、でん粉、油、三温糖、オリーブ油 じゃがいも、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく 赤ピーマン、たまねぎ きゅうりに、にんじん	うつつん、チキンガラ(卵・鶏肉)、カレー粉、こしょう、白ワイン ずし、酢、しょうゆ、粒マスタード、こしょう 特選酢、粒マスタード、こしょう
17 (水)	カレーうどん ごぼうサラダ 奥みどりケーキ カルファイッシュ	いのぶた、油揚げ とりにく 牛乳、卵 カルファイッシュ(28品目なし)	うどん、三温糖、油 ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ごま 小麦粉、三温糖、バター(卵)	たまねぎ、小松菜、まぐら、しいたけ、しいたけ、長ねぎ、にんじん ごぼう、きゅうりに、にんじん、シークワサー 奥みどり、パイン、缶	カレー、ルウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、カレー粉、しょうゆ、チキンブイヨ(鶏肉)、だし、昆布、かつお節 しょうゆ、特選酢 ピーマン、ケチャップ、バター、抹茶
18 (木)	まごはんと タコライス(具) レンズ豆スープ	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、チーズ 白いんげん豆、鶏肉、レンズ豆、牛乳、生クリーム	米、小麦 三温糖、油	たまねぎ、にんにく、トマト、レタス たまねぎ、にんじん、パセリ	チリパウダー、ナツメグ、クミン、パプリカ、ケチャップ、ウスターソース こしょう、チキンガラ(卵・鶏肉)
19 (金)	ハンバーグ 照り焼きハンバーグ 豆ごぼりサラダ スライズチーズ シークワサー・ルバ	鶏肉、白いんげん豆、豆乳、スキムミルク ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) ベーコン、ミックスペイス、チーズ チーズ	ハーフカーパン さつまいも、小麦粉、バター(卵) さつまいも、小麦粉、じゃがいも、アーモンド、油	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー	こしょう、チキンガラ(卵・鶏肉) コブサラダドレッシング(卵・乳・大豆)
28 (水)	ミートソースベシネ くろみちヨコケキ コールスローサラダ	大豆、牛肉、豚肉 牛乳 鶏肉	三温糖、油、ペンネ 小麦粉、三温糖、コブ、アスパラ、油、チヨコッ プ(大豆・乳)、くるみ 三温糖	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にんにく、トマト キャベツ、きゅうりに、にんじん、コーン、シークワサー	ケチャップ、ミミグラス(鶏肉・小麦)、こしょう、ウスターソース ベーキングパウダー、ウーシパウダー こしょう、コールスロードレッシング
29 (木)	まごはんと ふんわり親子丼 にらと油揚げのみそ汁 スパイシー・ポテトビーンズ	鶏肉、鳥豆蔵、卵 豚肉、油揚げ、みそ ミックスペイス、ひよこ豆	米、小麦 三温糖、油 小麦粉、でん粉、じゃがいも、アーモンド、油	あおまめ(大豆)、たまねぎ とうがんと、にんじん、にら	みりん、しょうゆ、かつお節 かつお節 パプリカ、チリパウダー、カレー粉
30 (金)	ピザトースト 煎粉コーンポタージュ バナナ ごまなしミニフィッシュ	ベーコン、チーズ 煎粉コーンポタージュ バナナ ごまなしミニフィッシュ	食パン コーンポタージュ(28品目なし)	たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、コーン、パセリ バナナ	ケチャップ、ピザソース(大豆) ケチャップ、ピザソース(大豆)



8月詳細献立



\*加工品は出来るだけアレルギー28品目の表示をしています。揚げ油は連続して2・3回使用しています。