

令和3年

7月の予定献立表

※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「詳細献立表」で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。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとどめる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
		650	26.8	18

《 今月のきゅうしょくもひょう 》  
**たのしくしょくじをしよう!**

はなれて食べるけど  
みんなで食べると  
おいしいね♪

**けんさんびんしょうれいけっかん  
県産品奨励月間**

地元おきなわで  
とれた食べ物を  
たくさん食べてね♪

1(木)

ポテトのチーズがらめ

こくとうパン やさいとチキンのトマトに

2(金)

オムレツ

もやしのスのもの

ひじきごはん

小学校	E 663 P 29.7 F 22.7	E 558 P 23.5 F 18.8
5(月)	6(火)	7(水) <b>たなばた献立</b>
<p>モーウィのツナあえ</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>むぎごはん フルーツポンチ</p>	<p>アガラサー</p> <p>とうがんのそぼろに</p> <p>ごはん アーサイりゆしどうふ</p>	<p>たなばたゼリー</p> <p>ほしコロック</p> <p>ひやしちゅうか プロッコリーソテー</p>
<p>ふたにく、ツナとりレバー、ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいも、さとうあぶら、おおむぎこめ、こむぎこ乳なしマーガリン、しらたまもち</p> <p>キャベツ、たまねぎ、とうがんにんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、モーウィ、パイナップル、みかん、もも</p> <p>小学校 E 704 P 23.6 F 17.1</p>	<p>ゆし豆腐、アーサー、五目揚げ豆腐、ぎゅうにゅう、ふたにく</p> <p>さとうあぶら、こめ、アガラサー</p> <p>とうがんにんじん、ねぎ、えだまめ</p> <p>小学校 E 650 P 23.7 F 16.5</p>	<p>たまごロースハム、ベーコン、ぎゅうにゅう</p> <p>あぶら、たなばたゼリー、中華めん、コロッケ</p> <p>キャベツ、きゅうりにんじん、もやし、プロッコリー、コーン</p> <p>小学校 E 489 P 14.2 F 12.7</p>
<p>12(月)</p>	13(火)	14(水)
<p>シイラのしおこじやき</p> <p>クワアージューシー アーモンドあえ</p>	<p>ミルク</p> <p>アグーぶたたまどん</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>シークワサーゼリー</p> <p>みそラーメン えだまめとひじきのサラダ</p>
<p>いらいとりにく、こんぶ、ぎゅうにゅう、かまぼこ、ふたにく</p> <p>さとうあぶら、アーモンド、おおむぎこめ</p> <p>キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、コーン、しいたけ</p> <p>小学校 E 548 P 28.5 F 15.8</p>	<p>とうふ、わかめ、たまご、ぎゅうにゅう、ふたにく</p> <p>さとうあぶら、あぶら、こめ、ミルク</p> <p>たまねぎ、にんじん、ながねぎ、パクチョイ、えのきたけ、こんにやく</p> <p>小学校 E 563 P 23.6 F 15.5</p>	<p>わかめ、なるとりにく、みそ、ひじき、ぎゅうにゅう、ふたにく</p> <p>たまごなし、マヨネーズ、さとうあぶら、シークワサーゼリー、中華めん</p> <p>キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、もやし、こんにやく、えだまめ</p> <p>小学校 E 593 P 25.7 F 19.1</p>
<p>15(木)</p>	16(金)	
<p>こくとうビーンズ</p> <p>おかがあえ</p> <p>もちきびごはん にくじやが</p>	<p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>こいわしのうめあげ</p> <p>ごはん みそしる</p>	
<p>だいず、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ふたにく</p> <p>じゃがいも、さとうあぶら、もちきびこめ、こくとう</p> <p>きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、絹さや、こんにやく</p> <p>小学校 E 596 P 24 F 12.2</p>	<p>とうふ、わかめ、いわし、たまご、ぎゅうにゅう、ポーク</p> <p>あぶら、こめ</p> <p>キャベツ、たまねぎ、とうがんにんじん、ねぎ、えのきたけ</p> <p>小学校 E 618 P 24.5 F 21.7</p>	

小学校	E 548 P 28.5 F 15.8	E 563 P 23.6 F 15.5	E 593 P 25.7 F 19.1	E 596 P 24 F 12.2	E 618 P 24.5 F 21.7
19(月)	20(火)	21(水)	<div style="text-align: center;"> <p>たくさん食べよう! 夏野菜</p> <p>次のうち、夏が旬の野菜はどれ?</p> <p>①ゴーヤー ②ほうれんそう ③きゅうり ④だいこん ⑤はくさい ⑥なす</p> </div>		
<p>れいとうみかん</p> <p>ぶたキムチいため</p> <p>むぎごはん コーンスープ</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>オムライス カラフルサラダ</p>	<p>シークワサーソルベ</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>やきそば かいそうサラダ</p>			
<p>たまごぎゅうにゅう、ふたにく</p> <p>さとうあぶら、でんぶん、こめ、おおむぎこめ</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、コーン、はくさい、キムチ、みかん</p> <p>小学校 E 631 P 23.9 F 14.8</p>	<p>とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ヨーグルト</p> <p>あぶら、おおむぎこめ、乳なしマーガリン</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、プロッコリー、コーン、えだまめ</p> <p>小学校 E 668 P 26.8 F 21.6</p>	<p>ふたにく、かいそうミックス、青のり、ツナ、ささみ、チーズ、フライ、ぎゅうにゅう</p> <p>さとうあぶら、中華めん、シークワサーソルベ</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、もやし、しめじ</p> <p>小学校 E 538 P 20.9 F 22.5</p>			

《 今月のきゅうしょくもひょう 》  
**たのしくしょくじをしよう!**

はなれて食べるけど  
みんなで食べると  
おいしいね♪

**けんさんびんしょうれいけっかん  
県産品奨励月間**

地元おきなわで  
とれた食べ物を  
たくさん食べてね♪

1(木)

ポテトのチーズがらめ

こくとうパン やさいとチキンのトマトに

2(金)

オムレツ

もやしのスのもの

ひじきごはん

**げんきにすごそう  
なつやすみ!!**

おいしい 夏休みも牛乳を  
わすれずに

～食と子どもの健康展～

今年度は、沖縄県学校給食会ホームページ『食と子どもの健康展』特設サイトでの開催となりました。

◎(動画)学校給食が出来るまで  
◎学校給食のレシピ などがあります♪

『沖縄県学校給食会』で検索するか、右記のQRコードを読み取ってご覧ください(^^)/  
※HP掲載予定期間(7月中旬～8/31)