

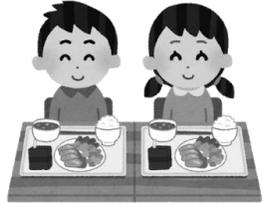
令和5年

7・8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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 26.8	F=脂質 18
------------	-----	-------------	--------------	---------

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	うむくじてんぱら もずくどん ごはん モーウィのしそあえ	ささみチーズフライ カレーうどん ひじきいりごまあえ	ミニフィッシュ ゴーヤーチャンプルー むぎごはん イナムドゥチ	ドイツのりょうり ジャーマンポテト あげぱん アインプトフ(ドイツ風コンソメスープ)	たなばた おほしさまゼリー タマナーチャンプルー しそごはん たなばたそうめんしる
栄養価	E 550 P 16.0 F 15.2	E 471 P 20.2 F 21.9	E 559 P 25.1 F 14.9	E 592 P 21.8 F 24.2	E 549 P 19.8 F 12.2
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	なつとうの日 あつあげいため なつとうみそ ごはん はんぺんじる	オーストラリアのりょうり フィッシュアンドチップス なすミートスパゲティ ブロッコリーとおまめのサラダ	パパイアサラダ いわしのしょうがに むぎごはん クーリジシ	ぶどうゼリー しまやさいカレー げんまいごはん ゆずあえ	ごぼうメンチカツ とりめし きりぼしだいごんの ごまあえ
栄養価	E 560 P 22.5 F 17.8	E 625 P 24.1 F 27.2	E 584 P 26.9 F 16.3	E 604 P 19.4 F 14.7	E 540 P 19.8 F 18.9
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	《 今月の給食目標 》 楽しく食事をしよう! 
	海の日	フィンランドのりょうり ロソッリ(ビーツイリサラダ) チョコジャム コッペパン シニエケイト(マッシュルームのスープ)	しょくいくの日 マンクー てづくりちんすこう ごこくごはん へちまのみそしる	1学期前半終了 シークワサーソルバ オムライス イタリアンサラダ	
栄養価		E 558 P 20.8 F 21.2	E 666 P 24.0 F 19.9	E 574 P 21.5 F 17.5	

～食と子どもの健康展～
あそびにきてね♪
日時：令和5年7月22日(土) 10:00～17:00
場所：サンエー西原シティ
・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示
・クイズ・ゲームコーナー
・学校給食用食材の紹介、試食

けんさんびんしょうれいげっかん
県産品奨励月間
7月は、県産品奨励月間!
地元おきなわの食べ物を
すすんで食べてね♪
給食にもたくさん出ます。

バスケットボールワールドカップが
8月に沖縄市で開催されます!
世界のすごい選手が沖縄に集まるよ!
日本のチームと対戦するドイツ、フィンランド、オーストラリアの料理を今月の給食に出しています。対戦国について理解を深め、大会を楽しみましょう♪

こ ん だ て	8/28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	なつやすみも 1日3食! 
	1学期後半開始 グリーンサラダ なつやすみカレー むぎごはん フルーツポンチ	たまごやき やきうどん キムチあえ	旧盆(ウークイ)	やさいの日 やさしいため わかめごはん とりつくねスープ	
栄養価	E 677 P 22.6 F 17.6	E 408 P 21.5 F 16.6		E 478 P 19.6 F 11.7	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

 **大豆のあまから** 

【材料】(4~5人分)
・大豆(水煮でないもの)・・・50g
・細切りアーモンド・・・30g
・さつまいも(1cm角切り)・・・100g
・揚げ油・・・適量
★はちみつ・・・大さじ1 ★しょうゆ・・・小さじ1
★酢・・・小さじ1 ★みりん・・・小さじ1

5月の給食ではじめて出した「大豆のあまから」
豆が苦手な子からも、おいしい!と好評でした。ぜひご家庭でも作ってみて下さいね♪

【作り方】
①★の材料を耐熱容器に入れて、レンジにかけ、タレを作る。
②さつまいもは1cmくらいの角切りにし、素揚げする。
③素揚げしたさつまいも、大豆、細切りアーモンドを①のタレにからめたら、完成♪

*大豆は、水煮の柔らかいものではなく、硬いものを使用します。
*手順が少なく、短時間で作ることができます。
*噛み応えがあるので、歯を丈夫にしてくれます。お子さんのおやつにもオススメです。