



平成27年

# 7月の予定献立表

鏡原中学校 給食室  
電話番号 098-917-3492

| 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<br>栄養基準 | C=エネルギー<br>栄養 | P=タンパク質 | F=脂質   |
|--------------|---------------|---------|--------|
|              | 820 kcal      | 30.0 g  | 25.1 g |

※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。食物アレルギーの方はうら面の「アレルギー表示献立表」もご確認ください。

|                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て                          | <p>今月の給食目標<br/>〈夏の食生活〉</p> <p>◎夏の食生活と健康について考えよう</p> <p>◎好き嫌いをなくし、栄養のバランスを考えて食事をしよう</p> <p>◎冷たい物や清涼飲料水のとりすぎに注意しよう</p>                                           |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |
| あ<br>か<br>き<br>み<br>ど<br>り<br>栄<br>養<br>価 |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                          | <p>6(月) 愛知県のみそパワー!</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>みそ豚カツ2つ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ゆしとうふ汁</p>                                                                                  | <p>7(火) セタは何をする?</p> <p>セタゼリー</p> <p>冷やし中華</p> <p>豚肉の甘辛炒め</p>                                                                                  | <p>8(水) ナンはどここの国の主食?</p> <p>りんご</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ナン</p> <p>ドライカレー</p>                                                                        | <p>9(木) 沖縄県魚のグルクン!</p> <p>生パイン</p> <p>グルクンの甘酢ソースかけ</p> <p>わかめごはん</p> <p>もずくのすまし汁</p>                                                                                             |
| あ<br>か<br>き<br>み<br>ど<br>り<br>栄<br>養<br>価 | <p>牛乳、とうふ、ひじき、ツナ</p> <p>ぶたにく、麦みそ、豆みそ</p> <p>こめ、むぎ、三温糖、ごま油、ぶたにく</p> <p>米油、ごま、デミグラスソース</p> <p>さんとうさい、ネギ、にんにく、こまつな</p> <p>にんじん、コーン</p> <p>C 767 P 28.1 F 22.0</p> | <p>牛乳、やきぶた、たまご、ぶたにく</p> <p>麺、三温糖、たまご、でんぶ</p> <p>米油、ごま油、ゼリー</p> <p>干しいたけ、きゅうり、もやし</p> <p>にんじん、しょうが、たまねぎ、たけのこ</p> <p>C 655 P 26.6 F 20.2</p>     | <p>牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、ささみ</p> <p>ナン、じゃがいも、なたね油、ごま</p> <p>小麦粉、マカロニ、マヨネーズ</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく</p> <p>きゅうり、アスパラ</p> <p>C 647 P 27.3 F 28.6</p>     | <p>牛乳、わかめ、もずく、魚ソーシ、花かつお</p> <p>グルクン</p> <p>こめ、魚ソーシ、こむぎこ、でんぶ</p> <p>大豆油、三温糖</p> <p>とうがん、オクラ、たまねぎ、にんじん</p> <p>ピーマン、レモン、にんにく、しょうが</p> <p>C 612 P 24.8 F 11.9</p>                    |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                          | <p>13(月) 和食を大切にしよう!</p> <p>焼きシシャモ3尾</p> <p>おから茶巾</p> <p>麦ごはん</p> <p>肉じゃが</p>                                                                                   | <p>14(火) 夏休みまであと4日!</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>カボチャサラダ</p> <p>スパゲティミートソース</p>                                                                        | <p>15(水) 鯖も沖縄県産品!</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>さくらんぼ3つ</p> <p>あげパン</p> <p>さわらのトマト煮</p>                                                                 | <p>16(木) 心残りなく食す!!!</p> <p>アーモンドカル</p> <p>小魚</p> <p>ぎょうざの甘酢あん</p> <p>チャーハン</p> <p>回鍋肉</p>                                                                                        |
| あ<br>か<br>き<br>み<br>ど<br>り<br>栄<br>養<br>価 | <p>牛乳、ぎゅうにく、花かつお、おから、卵</p> <p>ししゃも</p> <p>こめ、むぎ、なたね油、じゃがいも</p> <p>こんにやく、三温糖、大豆油</p> <p>にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン</p> <p>C 769 P 29.9 F 22.1</p>                      | <p>牛乳、合挽肉、チーズ、黒豆</p> <p>スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油</p> <p>デミグラスソース、アーモンド、マヨネーズ</p> <p>にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ</p> <p>パセリ、かぼちゃ</p> <p>C 776 P 25.7 F 31.6</p> | <p>牛乳、パン、きなこ、さわら</p> <p>パン、アーモンド、黒糖、三温糖、米油</p> <p>オリーブ油、コールスロッド、レシグ</p> <p>たまねぎ、とうがん、にんじん、</p> <p>トマト、ピーマン、セロリ、コーン</p> <p>C 791 P 32.4 F 29.1</p> | <p>牛乳、とりにく、たまご、チキンエキス</p> <p>ぶたにく、豆みそ、ぎょうざ、いわし</p> <p>こめ、むぎ、米油、バター、ごま油、でんぶ</p> <p>大豆油、砂糖、アーモンド</p> <p>コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン</p> <p>にんにく、キャベツ、しめじ、長ねぎ</p> <p>C 866 P 35.6 F 32.2</p> |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                          | <p>17(金) 夏休みも食生活大切!</p> <p>チョコチップアイス</p> <p>アイス</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>夏野菜カレー</p>                                                                               |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |
| あ<br>か<br>き<br>み<br>ど<br>り<br>栄<br>養<br>価 | <p>牛乳、ぶたにく、生クリーム、ワケナ</p> <p>こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ</p> <p>マヨネーズ、なたね油、三温糖、ドレッシング</p> <p>にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン</p> <p>へちま、だいこん、ブロッコリー、レモン</p> <p>C 890 P 26.7 F 27.8</p> |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |

## 重要なお知らせ

夏休み明けからの給食配送は、校舎建て替えの関係により、小禄学校給食センターに移行します。

8月後半からの給食献立は、小禄学校給食センター献立表をご覧ください。後日配布します。

また、インターネットで「那覇市学校給食センター」で検索をし、給食センターの情報を得ることもできますので、ご確認ください。ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。



### 食と子どもの健康展

日時：平成27年7月4日(土)

10:00 ~ 17:00

場所：サンエー経塚シティ

遊びにきてね♪



- ・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
- ・こども栄養相談
- ・学校給食用食材の紹介、試食



栄養バランスのとれた食事とは…  
右の図にある食事内容をそろえることが大切になります。  
夏休みには、かたよった食事をせず規則正しい食生活を心がけよう。



学☆ 鏡原中学校の皆さんと4月に出会い、  
校つ 皆さんの人生で大切な中学時代に関らせて  
栄ぶ いただき感謝しています。皆さんは日々  
養や 成長します。ぜひ食べることを大切に。  
士き 自分自身を大切に。小禄給食センターの  
の☆ 給食もしっかり食べて成長してくださいね。