７・８ 月　学校給食よていこんだてひょう

平成30年度

真嘉比小学校給食室　917-3473

７月の給食目標

〇暑さに負けない体をつくろう

●夏の食生活について考えよう

７月のぎょうじ

2日：県産品こんだて
6日：七夕こんだて
16日：海の日
20日：一学期前半終了

７月は県産品奨励月間　（７月１日～３１日）

今年のテーマは「うちな一発　世界へとどけ　県産品」で、県内各地で県産品の紹介やイベントがあります。真嘉比小学校の給食でも、県産品のアーサやもずく、肉類、野菜などを、より多く使用しています。沖縄にはサンサンと太陽をあびて元気いっぱいに育った野菜があります。八百屋さんや各業者の方々の協力を得ながら、できるだけ多くの県産品を使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	2日★けんさんぴんこんだて むぎごはん うめアンダンスー おにぎり用のり パパイヤイリチー おきなわふうみそしる	3日 むぎごはん コーンしゅうまい マーボーヘチマ チンゲンサイのナムル オレンジ	4日 もちきびごはん さんまかぼすレモンに たくあんときゅうりのごまあえ とんじる	5日 島やさいペペロンチーノ チーズオムレツ キャベツとえだ豆のサラダ バナナ	6日★たなばたこんだて ゆかりごはん ぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ そーめんじる たなばたゼリー
あか	牛乳、ぶたにく、みそ、のり、ベーコン、とうふ、みそ	牛乳、魚肉すりみ、ぶたにく、だいず、とりレバー、みそ、とうふ	牛乳、さんま、ぶたにく、あつあげ、みそ	牛乳、ベーコン、たまご、チーズ	牛乳、ぶたにく
き	こめ、むぎ、さとう、あぶら	こめ、むぎ、ラード、でんぷん、パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	こめ、きび、さとう、水あめ、でんぷん、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	スパゲティ、オリーブあぶら、でんぷん、あぶら	こめ、さとう、ごま、ソーメン
みどり	うめぼし、パパイヤ、にんじん、にら、とうがん、こまつな	コーン、たまねぎ、ヘチマ、にんじん、たまねぎ、にら、きくらげ、しょうが、にんにく、トマト、チンゲンサイ、オレンジ	かぼす、レモン、たくあん、きゅうり、もやし、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう	にんにく、にんじん、たまねぎ、パクチョイ、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、バジル、キャベツ、えだ豆、カリフラワー、コーン、バナナ	しそ、しょうが、いんげん、アスパラガス、しいたけ、にんじん、ねぎ、ぶどう、ナタデココ、パインアップル
栄養量	C：600　P：22.7　F：17.8	C：656　P：24.2　F：21.3	C：637　P：24.7　F：23.0	C：556　P：23.8　F：20.6	C：602　P：23.1　F：15.6
こんだて	9日 むぎごはん 魚のシークワーサーみそやき からしなのささみあえ ゆしどうふ	10日 むぎごはん レンコンいりひらつくね とうがんのそぼろに こまつなあえ あじつけのり	11日 うっちんライス あじゴマフライ パパイヤあえ パインアップル	12日 むぎごはん もずくどん じゃがいものみそしる りんご	13日 やさいそば しらすあえ ちんすこう
あか	牛乳、しいらみそ、とりにく、とうふ	牛乳、とりにく、大豆、かまぼこ、のり	牛乳、とりにく、ベーコン、あじ	牛乳、もずく、ぶたにく、わかめ、みそ	牛乳、ぶたにく、しらすぼし
き	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、ラード、パンこ、あぶら、さとう、でんぷん	こめ、オリーブあぶら、パンこ、こむぎこ、でんぷん、ごま、ごまあぶら、あぶら	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、じゃがいも	おきなわそば、あぶら、さとう、こむぎこ、ラード
みどり	シークワーサー、からしな、にんじん、もやし、ねぎ	たまねぎ、れんこん、しょうが、とうがん、にんじん、えだ豆、しょうが、こまつな、きゅうり、コーン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、えだ豆、にんにく、パパイヤ、きゅうり、パインアップル	たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン、しょうが、えのきたけ、ねぎ、りんご	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、だいこん
栄養量	C：554　P：25.7　F：14.6	C：556　P：214　F：16.1	C：597　P：21.5　F：21.3	C：563　P：18.9　F：14.2	C：586　P：22.7　F：22.1
こんだて	16日 	17日 ひじきごはん やさいいりとりつくね モーウィのばいにくあえ アーサじる	18日 バーガーパン マグロフライ タルタルソース コールスローサラダ ラタトゥイユ	19日 もちきびごはん さかなのてりやき シークワーサーあえ クーリジシ オレンジ	20日 むぎごはん なつやさいカレー かいそうサラダ プリン
あか		牛乳、ぶたにく、ひじき、うすあげ、とりにく、糸けずり、アーサ、とうふ	牛乳、まぐろ、とりにく、ベーコン	牛乳、さば、ぶたにく、たまご	牛乳、ぶたにく、わかめ、こんぶ、つのまた、キリンサイ、脱脂粉乳、たまご
き		こめ、あぶら、パンこ、水あめ、でんぷん、さとう	バーガーパン、パンこ、あぶら、タルタルソース、ノンエッグマヨネーズ、さとう、オリーブあぶら、じゃがいも	こめ、きび、さとう、ごま	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、水あめ、でんぷん
みどり		しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、モーウィ、きゅうり、うめぼし、しょうが	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマン、黄ピーマン、トマト	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、シークワーサー、しいたけ、とうがん、こんにゃく、オレンジ	にんじん、たまねぎ、ゴーヤー、かぼちゃ、なす、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン
栄養量		C：528　P：21.6　F：17.1	C：664　P：26.5　F：27.1	C：610　P：26.6　F：19.5	C：608　P：19.5　F：17.0

８月の給食目標

〇後片付けをきちんとしよう

●果物や野菜を充分にとろう

８月のぎょうじ

２７日：一学期後半開始

夏休みの間、給食室は天井付近の清掃や、大きな機械の整備など、安全な給食提供のための準備期間です。８月にみなさんが元気に登校するのを楽しみに待っています。

	月	火	水	木	金
こんだて	27日 むぎごはん ハヤシライス ゴーヤーのサラダ シークワーサーソルベ	28日 からしなジューシー こもちししゃも パパイヤあえ もずくスープ アーモンド	29日 もちきびごはん とりのピリからやき ひじきいため とうがんとアーサのみそしる オレンジ	30日 ひやしちゅうか にくまん やさいチップス	31日 むぎごはん やきざかな やさいのカレーいため かしわじる
あか	牛乳、ぎゅうにく、とりにく	牛乳、ぶたにく、うすあげ、こんぶ、ししゃも、もずく、とうふ	牛乳、とりにく、ぶたにく、ひじき、大豆、とうふ、アーサ、みそ	牛乳、たまご、わかめ、ハム、とりにく、ぶたにく	牛乳、さば、ベーコン、とりにく、あつあげ
き	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、オリーブあぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、水あめ	こめ、あぶら、アーモンド	こめ、きび、さとう、ごまあぶら、あぶら	ちゅうかめん、こむぎこ、さとう、ラード、あぶら、でんぷん、ごま、べにいも	こめ、むぎ、あぶら
みどり	にんじん、たまねぎ、グリンピース、にんにく、トマト、ゴーヤー、もやし、シークワーサー	しいたけ、にんじん、からしな、パパイヤ、きゅうり、赤ピーマン、長ねぎ、しょうが	しょうが、にんにく、にんじん、にら、こんにゃく、とうがん、オレンジ	きゅうり、もやし、たまねぎ、ゴーヤー、ごぼう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、オクラ、だいこん、チンゲンサイ、しょうが
栄養量	C：673　P：21.7　F：16.4	C：574　P：24.1　F：22.6	C：611　P：25.3　F：19.5	C：601　P：20.2　F：20.5	C：579　P：27.0　F：18.3

給食の一日の基準栄養価　C＝エネルギー　640Kcal　P＝たんぱく質　24．0g　F＝脂質　19・5g

※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。