

月	火	水	木	金
2日 ・オムライス ・カラフルサラダ ・れいとうみかん	3日 ・むぎごはん ・さばのしおやき ・おひたし ・みそけんちんじる ・あじつけのり	4日 ・あげパン ・クリームシチュー ・コーンビーンズサラダ	5日 ・むぎごはん ・フーリチー ・さんまうめに ・シカムドウチ	6日 (たなばた献立) ・ひやしとうめん ・ほしのポテト ・たなばたゼリー
ぎゅうにゅう、とりにく たまご、チーズ	ぎゅうにゅう、さば、かつおぶし ぶたにく、とうふ、みそ、のり	ぎゅうにゅう、スキムミルク、とりにく ウィナー、ハム、きなこと、ガルパンゾー マローファットピース、レッドキドニー	ぎゅうにゅう、ふ、たまご、まぐる ポーク、さんま、ぶたにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう、ハム、たまご、のり
こめ、あぶら、ドレッシング	こめ、むぎ	こめ、ア-モカ、さとう、こくとう、あぶら じゃがいも、バター、こむぎこ、ドレッシング	こめ、あぶら、さとう	そうめん、じゃがいも、あぶら、さとう
にんにく、たまねぎ、コーン、ピーマン ブロッコリー、あかビ-マン、きビ-マン、みかん	こまつな、もやし、にんじん ごぼう、だいこん、チンゲンサイ	にんにく、たまねぎ、にんじん ブロッコ、コーン、きゅうり、キャベツ	キャベツ、にんじん、もやし、こんにやく しいたけ、とうがんと、しょうが	きゅうり、にんじん、ライチ
栄養価 C 618 P 18.2 F 18.8	栄養価 C 587 P 27.2 F 15.5	栄養価 C 625 P 24.7 F 23.9	栄養価 C 615 P 26.0 F 21.3	栄養価 C 658 P 20.1 F 18.7
9日 ・むぎごはん ・にくじゃが ・やきししやも ・こまつなのあえもの	10日 ・クファージュシー ・けんさん マグロフライ ・マーミナウサチ ・パイナップル	11日 ・バーガーパン ・てりやきパティ ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	12日 ・カレーうどん ・ゴーヤチップス ・モーウイのツナあえ	13日 ・さんしょくごはん ・なめこじる ・すいか
ぎゅうにゅう、ぶたにく ししやも、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく うすあげ、まぐる	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、まぐる	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず たまご、かつおぶし、とうふ わかめ、みそ
こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら さとう、ドレッシング	こめ、あぶら、ごま、さとう こむぎこ、でんぶ	パン、ドレッシング、でんぶ パンこ、さとう、みずあめ	うどん、あぶら、こむぎこ でんぶ、さとう	こめ、むぎ、さとう、あぶら
しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん こんにやく、こまつな、もやし、うめ	にんじん、しいたけ、ねぎ、もやし きゅうり、パイナップル	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、はくさい、たまねぎ セロリ、りんご、パセリ、オレンジ	にんじん、たまねぎ、こまつな にがうり、モーウイ、きゅうり シークワサー	しょうが、こまつな、なめこ、すいか
栄養価 C 602 P 26.7 F 13.5	栄養価 C 568 P 26.0 F 15.0	栄養価 C 546 P 22.2 F 20.2	栄養価 C 577 P 16.6 F 18.4	栄養価 C 662 P 27.8 F 18.8
16日 海の日	17日 ・むぎごはん ・マーボーだいこん ・パンサンデー ・あげぎょうざ	18日 ・ナポリタン ・ブロッコリーサラダ ・ポテトカップグラタン	19日 ・むぎごはん ・カツカレー ・きゅうりのおかかあえ ・シークワサーソルベ	20日 (おきなわ食材の日) ・むぎごはん ・もずくどん ・とうがんとみそじる ・てづくりペにいもち
ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ハム、わかめ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ハム、わかめ、みそ	ぎゅうにゅう、ウィンナー ベーコン、グラタン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ こうやどろ、もずく、うすあげ きなこと
こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら でんぶ、はるさめ、さとう ラード、こむぎこ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら でんぶ、はるさめ、さとう ラード、こむぎこ	スパゲティ、オリーブあぶら じゃがいも、でんぶ、あぶら	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、なまクリーム さとう、みずあめ、ごま	こめ、むぎ、さとう、あぶら でんぶ、タピオカでんぶ、ペにいも
たまねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ にら、しょうが、にんにく、きゅうり キャベツ、ねぎ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラ ワー	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、キャベツ、たくあん、シークワ サー	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、キャベツ、たくあん、シークワ サー	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな コーン、とうがんと、チンゲンサイ、レモン
栄養価 C 659 P 24.4 F 21.3	栄養価 C 576 P 21.1 F 21.7	栄養価 C 769 P 22.0 F 20.6	栄養価 C 641 P 19.4 F 15.4	
こんだて あか き みどり 栄養価	~ 暑さに負けない食事をしよう!! ~ 1. バランスのとれた食事 2. ビタミンB群、Cをとる 3. 冷たい物をたべすぎない			おしらせ ※8月27日(月)から 一学期後半ははじまります♪
こんだて あか き みどり 栄養価	暑さで食欲がないときこそ、 バランスのとれた食事をすることが 大切です。1日3食しっかり食べ ましょう。	夏バテ予防に効果的なビタミンB 群(豚肉、レバーなど)やビタミン C(野菜、果物など)が多い食べ 物を食べましょう。	胃に負担がかかるので、冷たいも のばかり食べないようにしまし ょう。	
8月27日 ・むぎごはん ・なつやさいカレー ・フルーツポンチ ・ふくしんづけ	8月28日 ・ひやしちゅうか ・かきあげ(ちくわ) ・シークワサータルト	8月29日 (やきにくの日) ・やきにくどん ・わかめスープ ・オレンジ	8月30日 ・ピラフ ・チキンのバジルやき ・アーモンドあえ ・やきクレープ	8月31日 (やさいの日) ・もちきびごはん ・しいらのてんぷら ・ぐしちゃんいなのきんぴら ・ぐだくさんみそじる
ぎゅうにゅう、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ハム、たまご くきわかめ、ちくわ、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、わかめ とうふ、ちくわ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、たまご スキムミルク	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うすあげ わかめ、みそ、しいら、たまご
こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、なまクリーム バター、さとう	ちゅうかめん、ごま、こむぎこ、あぶら さとう、でんぶ、みずあめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶ、ごまあぶら	こめ、バター、あぶら、オリーブあぶら アーモンド、ごま、さとう、こむぎこ	こめ、もちきび、ごま、ごまあぶら さとう、こむぎこ、でんぶ、あぶら
にんにく、たまねぎ、にんじん、なす ピーマン、にがうり、パイナップル、もも みかん、ナタデココ、シークワサー ふくしんづけ	にんじん、もやし、きゅうり たまねぎ、コーン、シークワサー	にんにく、しょうが、りんご、たまねぎ あかピーマン、コーン、えのきたけ ながねぎ、オレンジ	にんじん、たまねぎ、ピーマン あかピーマン、コーン、にんにく、バジル パセリ、きゅうり、もやし	ぐしちゃんいなの、にんじん、こんにやく はくさい、たまねぎ、しめじ
栄養価 C 673 P 22.1 F 15.9	栄養価 C 642 P 23.6 F 19.3	栄養価 C 588 P 23.8 F 14.6	栄養価 C 684 P 25.6 F 23.1	栄養価 C 607 P 29.8 F 14.9

7月・8月の給食目標

★地場産物について知ろう

★暑さに負けない食事をしよう

7月は「県産品奨励月間」です。

沖縄県では、毎年、7月1日から31日までの一カ月間を「県産品奨励月間」と定めています。

また、7月1日は「県産品の日」となっています。

今年は『うちなー発 世界へ届け 県産品』をキャッチフレーズに取り組みが実施されています。

給食でも、沖縄でとれた生鮮食材や加工品などを使用する予定です。沖縄で育った地場産物を好き嫌いせず、おいしくいただきますしよう！

7月に登場する「県産品」を紹介します♪

沖縄でつくられる野菜は、**太陽の光を浴びて、栄養満点!**おばあが健康で長生きできるのも野菜をいっぱい食べているからさあ。

	なまえ: にがうり 方言名: ゴーヤー	特徴: 沖縄元気野菜の王様で、苦みは太陽の恵みです。ビタミンCの量は、レモンの約3倍にもなります。
	なまえ: とうがんと 方言名: シブイ	特徴: 夏に収穫し冬まで保存ができます。冬という漢字が使われますが夏野菜です。96%が水分でできています。
	なまえ: しろうり 方言名: モーウイ	特徴: 青臭さがなく、淡泊な味で、琉球王朝時代の宮廷料理の食材として使われてきました。和え物や煮物などにします。
	なまえ: もずく 方言名: スヌイ	特徴: 全国で出回る99%が沖縄のもずくで、太くて長く、歯ごたえがあります。食物繊維や、ミネラルが含まれていて、美容や健康に良い食品です。

★このほかにも、沖縄の県産品がたくさん登場しますよ!