



令和元年 7月の予定献立表

食品アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「アレルギー立替」で内容を必ずご確認ください。
家庭・学校においても毎日確認してください。

食品名	アレルギーの成分
卵の食品	卵の殻、黄身、白身
魚の食品	魚の骨、魚の皮、魚の肉
豚の食品	豚の肉、豚の骨、豚の皮

学校給食の栄養基準	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
-----------	-----	-----	-----------	-----------

こ	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
んだ	牛乳 きびごはん 魚の胡麻焼き モウイの梅和え へちまの味噌煮	牛乳 五穀ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 むぎごはん 枝豆と豆腐のミンチカツ タマナーチャンプルー ほうれん草の味噌汁	牛乳 なすとトマトのスパゲティー タンドリーチキン おからサラダ	牛乳 きびごはん 鶏肉の塩麹焼き 白菜のごま和え ソーメン汁 セタゼリー
あ	牛乳さわら、糸けずり、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、ぶた肉、豚レバー、脱脂粉乳、ヨーグルト	牛乳、ミンチカツ、とうふ、ツナ、ぶた肉、みそ	牛乳、牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、とり肉、ヨーグルト、おから、ちくわチーズ	牛乳、とり肉、ちくわ、魚、そうめん、鶏糸卵
き	こめ、もちきび、さとう、ごま、こめ油	こめ、もちきび、さとう、ごま、こめ油	こめ、麦、サラダ油、こめ油	スパゲッティ、さとう、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	こめ、もちきび、さとう、ごま、セタデザート
み	しろり、こまつな、コーン、梅肉、へちま、にんじん	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ウーシパウダー、バナナ、みかん、黄桃、ナタデココ	キャベツ、にんじん、にら、もやし、ほうれん草、しいたけ	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく、きゅうり、ピクルス	はくさい、にんじん、もやし、しいたけ、オクラ
栄養価	C 585 P 28.7 F 15.8	C 658 P 22.6 F 16.8	C 617 P 24.8 F 18.5	C 587 P 28.9 F 26.4	C 614 P 25.9 F 16.8
こ	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
んだ	牛乳 ごはん もずく丼 きのこの味噌汁 ずいか	牛乳 沖繩そば からしな和え物 アセロラゼリー	牛乳 オムライス トマトケチャップ いんげんまめサラダ オレンジ	牛乳 むぎごはん グルクンのシークワーソース くしちゃんい菜のサラダ ずまし汁	牛乳 むぎごはん 厚焼き卵 ひじきの梅煮 筑前煮
あ	牛乳、もずく、豚肉、豚レバー、大豆、わかめ、ぶた肉、みそ	牛乳、ぶた肉、大豆、わかめ、こりとささみ	牛乳、とり肉、ウィンナー、オムライスシート、白いんげん豆、たら ぼき	牛乳、グルクン、ツナ、とびうおボール	牛乳、ひじき、とり肉
き	こめ、さとう、でん粉、こめ油	沖繩そば、さとう、アセロラゼリー	こめ、マーガリン、こめ油、ドレッシング	こめ、麦、小麦粉、さとう、サラダ油	こめ、麦、ごま、さとう、さといも、こめ油
み	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、えだまめ、コーン、しょうが、にんにく、しめじ、えのきだけ	しょうが、青ねぎ、からし菜、こまつな、キャベツ、えのきだけ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、ウーシパウダー、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ネーブル	シークワーサー、カンダバ、もやし、コーン、とうがんにんじん、えのきだけ	梅肉、こんにゃく、にんじん、だけのこ、いんげん、ごぼう、れんこん、しいたけ
栄養価	C 559 P 21.9 F 13.5	C 525 P 29.5 F 13.4	C 593 P 26.1 F 19.7	C 558 P 27.2 F 12.7	C 582 P 23.9 F 14.4
こ	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
んだ	海の日 	牛乳 むぎごはん 八宝菜 パンサンスー グレープフルーツ	牛乳 きびごはん 卵の花コロッケ にんじんシリシリー なかもみ汁	牛乳 コッペパン チリドック 野菜スープ マンダリンオレンジ	牛乳 クファージュシー 魚の照焼 いんげんの胡麻和え シークワーサーソルベ
あ		牛乳、ぶた肉、セイイカ、えび、うずらの卵、ハム、鶏糸卵	牛乳、うの花コロッケ、ベーコン、卵、なかもみ、ぶた肉	牛乳、豚肉、豚レバー、大豆、レッドキドニー、鶏肉	牛乳、ぶた肉、白かまぼこ、しいら
き		こめ、麦、こめ油、ごま油、でん粉、醤油、ごま、さとう	こめ、もちきび、サラダ油、こめ油	コッペパン、こめ油、じゃがいも	こめ、おし麦、こめ油、さとう、ごま、シークワーサーソルベ
み	海の日	はくさい、にんじん、マッシュルーム、しいたけ、水くらげ、絹さや、きゅうり、もやし、グレープフルーツ	にんじん、いんげん、にんにく、こんにゃく、しいたけ、しょうが	にんじん、たまねぎ、にんにく、キャベツ、セロリ、ブロッコリー、みかん	にんじん、ごぼう、青ねぎ、ウーシパウダー、しょうが、いんげん、コーン
栄養価	C 580 P 25.5 F 14.7	C 665 P 25.8 F 23.1	C 568 P 30.5 F 19.9	C 564 P 28.2 F 12.9	

令和元年 8月の予定献立表



こ	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
んだ	牛乳 焼きそば 春雨サラダ さつまパイ	牛乳 むぎごはん 焼きししゃも 磯香和え 大根のそぼろ煮	牛乳 きびごはん さば塩焼き きんぴらごぼう 豆乳入り豚汁	牛乳 ひじきごはん 鶏肉の味噌焼き 切干大根サラダ オレンジ	牛乳 紅芋パン ハンバーグきのこソース フレンチサラダ ミネストローネ
あ	牛乳、ぶた肉、ハム	牛乳、ししゃも、のり、豚肉、豚レバー、あつあげ	さば、ぶた肉、みそ、豆乳	牛乳、ぶた肉、白かまぼこ、ひじき、とり肉、みそ、チリメン	牛乳、ハンバーグ、チーズ、とり肉、レンズ豆
き	中華めん、こめ油、ごま油、醤油、さとう、さつまパイ、サラダ油	こめ、麦、さとう、こめ油、でん粉	こめ、もちきび、こめ油、さとう	こめ、おし麦、こめ油、さとう	紅芋パン、バター、さとう、じゃがいも、こめ油
み	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら、にんにく、モーウイ	こまつな、もやし、きゅうり、しょうが、にんじん、とうがんにんじん、チンゲンサイ、こんにゃく	ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく、たまねぎ、はくさい、青ねぎ	にんじん、青ねぎ、しいたけ、ウーシパウダー、だいこん、こまつな、ネーブル	しめじ、えのきだけ、しいたけ、にんにく、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、トマト
栄養価	C 502 P 18.7 F 19.5	C 581 P 25.1 F 18.1	C 557 P 26.6 F 12.2	C 564 P 27.2 F 18.6	C 593 P 25.1 F 23.4

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しして、子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに、十分注意していきましょう。

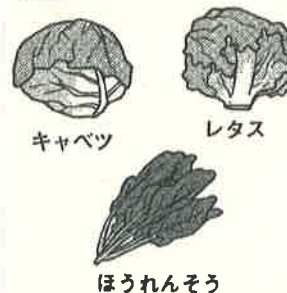
どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要で、また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。

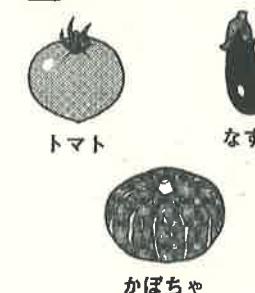


野菜のどこを食べているのかな？

葉を食べる



実を食べる



つぼみ・茎を食べる



根を食べる



夏休み 規則正しい生活をしましょう



夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

保護者のみなさまへ

まもなく夏休みを迎えます。子どもたちが家庭で過ごす時間も長くなりますが、生活リズムをくずさないように心がけてください。また、夏休み中は、じっくりといろいろなことに取り組みめるよい機会です。料理づくりにチャレンジしてみるなど、保護者の方も子どもたちが食に興味を抱くように、アドバイスをお願いします。

～食と子どもの健康展

日時：令和元年7月13日(土) 10:00～17:00
場所：イオンタウン南城大里

- ・給食展示
- ・果産野菜の展示
- ・豆運びコーナー
- ・給食ができるまで
- ・学校給食用食材の紹介、試食

