

※貴校の1年生の児童が、牛乳は、給食を食べる前に
無菌の1年生専用立飲み缶を必ず準備して下さい。
家庭・学校においても毎日確認してください。

Table with 2 columns: 献立表 (Menu) and 給食費 (Lunch Fee) with rows for 献立 (Menu) and 給食費 (Lunch Fee).

Table with 4 columns: 学校給食の栄 (School Lunch Honor) and 給食費 (Lunch Fee) with rows for 学校 (School) and 給食費 (Lunch Fee).

給食だより 7月



暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりして毎日の食事をきちんと食べることが大切です。

水分補給はのどがかわく前に!

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとりま。また、スポーツなどでたくさん汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。

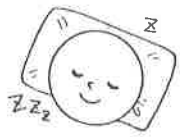
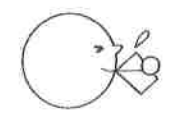


熱中症を



防ぐには

- 水分をこまめにとる
- 食事をきちんととる
- 休養を十分にとる

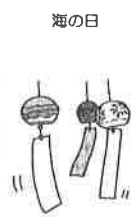


とりすぎ注意! 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



Main menu table with columns for days of the week (e.g., こんだて, あか, き, みどり) and rows for specific menu items and nutritional information.



保護者のみなさまへ
夏は、暑さで体がだるくなったり食欲がなくなったりして、体調をくずしやすい季節です。早起き、早寝で生活リズムをととのえて、朝ごはんをしっかり食べるようにすると、子どもたちも元気に夏をすごせます。

令和2年7月 詳細献立表 (アレルギー)

那覇小学校
917-3478

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目		その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		豚魚、いか、だご、ほたて、かき

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要なら、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1	水	三合ごはん あじらあげの味噌汁 オレシジ ピラフ	たまご、とり肉、とりレバー、大豆、煮けずり うすあげ、みそ	こめ、こめ油、さとう	にんじん、しいたけ、しょうが、こまつな だいこん、にんじん、とうもろこし オレシジ	
2	木	魚のマヨネーズ焼き フロッキーと豆サラダ	ベーコン(乳) しいら	こめ、こめ油、バター(乳) ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、にんにく ウーシバウダー	
3	金	むぎごはん グルクンのシークウーサーソース モーイの博和え すまし汁	グルクン 煮けずり わかめ、白かまぼこ	こめ、こめ油、さとう、サラダ油 さとう	シークウーサー モーイ、こまつな、コーン、猪肉 とうがん、とうもろこし、にんじん	
6	月	むぎごはん 春雨とわかめのサラダ 八宝菜	わかめ ぶた肉、せーいか、うすらのたまご	こめ、こめ油 醤油、ごま、さとう、ごま油 こめ油、ごま油、でん粉	キャベツ、にんじん、もやし ほくさい、チンゲンサイ、にんじん、ヤングコーン しいたけ、木くらげ、黒さや	小麦、ほたて、かき
7	火	むぎごはん 魚形ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え ソーメン汁 むぎせりー	とり肉、ぶた肉、大豆 かまぼこ 豆乳	こめ、こめ油 ラード、さとう ごま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、にんじん とうもろこし、にんじん 黒ミカン、メロン、かんでん	
8	水	かやくごはん 魚のコマ焼き 白菜のおひたし	ぶた肉、白かまぼこ さけ うすあげ	こめ、こめ油 さとう、ごま さとう	にんじん、こぼろ、いんげん、しいたけ、しらたき ウーシバウダー	
9	木	むぎごはん 厚焼き玉子 ゴーヤチップス 冬瓜のそぼろ煮	たまご ぶた肉、ぶたレバー、あつあげ	こめ、こめ油 箱、さとう、でん粉 小麦粉、でん粉、サラダ油	しいたけ、にんじん、コーン、たけのこ、グリーンピース ゴーヤ	小麦
10	金	紅芋パン ほろのハーブ焼き コーンチャウダー	紅芋粉乳(乳) ホキ とり肉、脱脂粉乳(乳)	ショートニング、さとう、紅いも、小麦粉 - じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳) 生クリーム(乳)	パジャル、パセリ、にんにく、パプリカ にんじん、たまねぎ、パセリ、グリーンコーン ウーシバウダー	
13	月	アーモンドサラダ むぎごはん 魚の照り焼き もやし炒め 真だくさんみそ汁	アーモンド、さとう さば ちきあげ、ベーコン(乳) とり肉、とうもろこし、みそ	こめ、こめ油 さとう さとう	キャベツ、にんじん、キャベツ、えだまめ、コーン フロッキー、キャベツ	
14	火	魚菜粉パン キャベツのミンチカツ おからサラダ かぼちゃのポターージュ	大豆、ぶた肉、とり肉 おから、ちくわ、チーズ(乳) 脱脂粉乳(乳)	ショートニング、さとう、こめ粉、小麦粉 こめ粉、でん粉、さとう、ノン粉(小麦) 大豆油、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳) 生クリーム(乳)	にんじん、えだまめ、キャベツ、しょうが、コーン たまねぎ きゅうり、ピクルス かぼちゃ、たまねぎ、ウーシバウダー	
15	水	むぎごはん カリボリ煮干し わかめとモーイの酢の物 和風ポトフ	カエリ わかめ、かまぼこ とり肉、ウインナー(乳・小麦) うすらのたまご	こめ、こめ油 水、あめ、さとう、ごま、アーモンド さとう じゃがいも	モーイ、シークウーサー にんじん、だいこん、キャベツ、しめじ、こまつな	
16	木	焼きそば 蕎麦そば 雑野郎サラダ	ぶた肉 ぶた肉 ツナ	めん(小麦)、こめ油、ごま油 油、でん粉、はるさめ、粉、あめ、こめ粉、ラード ショートニング、サラダ油、小麦粉、さとう アーモンド、ごま、ドレッシング(小麦)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら、木くらげ にんにく キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんじん、しいたけ	かき 乳、小麦
17	金	カレーピラフ チキンのマスタード焼き フレンチサラダ	ぶた肉 とり肉 チーズ(乳)	こめ、マーガリン(乳)、こめ油 はちみつ ドレッシング	ゴーヤ、パパイア、にんじん しめじ、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、ウーシバウダー	
20	月	むぎごはん 鶏肉の塩焼焼き ヌンクークワー アーサ汁	とり肉 ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ アーサ、とうもろこし	こめ、こめ油 さとう	きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、コーン	
21	火	尾布ごはん いわしおかつ煎 せーいかとぎゅうりのワサチー	ぶた肉、こんぶ、白かまぼこ、大豆 いわし、おかつ煎 せーいか	こめ、こめ油 さとう、でん粉 さとう	にんじん、腎臓、ウーシバウダー きゅうり、にんじん、もやし	
22	水	むぎごはん 中華サラダ マーボーへちま	ハム(乳・卵) とうもろこし、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、みそ	こめ、こめ油 さとう、ごま油 さとう、こめ油、ごま油、でん粉	木くらげ、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、黒ねこ、へちま、しいたけ にんにく、しょうが	小麦、かき
27	月	むぎごはん 豚肉のごま味噌焼き タマナーチャンプルー 大根の味噌汁	豚肉、みそ とうもろこし、ぶた肉 ぶた肉、みそ	こめ、こめ油 さとう、ごま こめ油	キャベツ、にんじん、にら、もやし だいこん、にんじん、えのきたけ たまねぎ、にんじん、たかのつめ	
28	火	パペロンチーノ かぼちゃコロッケ むじきサラダ	ベーコン(乳)、ぶた肉 ウインナー(乳・小麦) 豆乳、ぶた肉	オリーブ油、バター(乳) スリヴェグティー(小麦) じゃがいも、さとう、パン粉(小麦) 大豆油、サラダ油	ほうれん草、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ だいこん、黒 きゅうり、だいこん、にんじん、コーン	
29	水	むぎごはん たくあんあえ 冬瓜のカレー煮	ぶた肉、あつあげ ぶた肉、たまご	こめ、もちきり ごま、さとう こめ油、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ、たくあん にんじん、とうがん、こまつな	
30	木	たかなチャーハン むじきシューマイ 小松菜のナムル ライチゼリー	ぶた肉、大豆、むじき、とり肉	こめ、こめ油 でん粉、さとう、小麦粉 ごま、さとう、ドレッシング(小麦) さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、木くらげ、高菜漬、 ウーシバウダー キャベツ、たまねぎ、しょうが、しいたけ こまつな、にんじん、もやし ライチ	
31	金	ショア ツナとコーントースト 野菜サラダ グリーンスープ	脱脂粉乳(乳) ツナ、チーズ(乳) とり肉、白花豆、白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	水、あめ 箱/パン(小麦、乳)、ノンエッグマヨネーズ ドレッシング じゃがいも、マーガリン(乳)、小麦粉 生クリーム(乳)	たまねぎ、コーン キャベツ、カリフラワー、きゅうり、コーン、赤ピーマン グリーンピース、たまねぎ、セロリ、しめじ、パセリ	