


# 令和3年 7月 予定こんだて表

こんだて	食物アレルギーのある児童は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。  <b>7月は県産品奨励月間!(7月1日~31日)</b> 今年のテーマは「県産品 使って贈って 笑顔の輪」で、県内各地で県産品の紹介やイベントがあります。那覇小学校の給食でも、今月は八百屋さんや各業者の方々の協力をえながら、県産品の野菜や海藻、豆腐、肉、魚などをより多く使用する予定です。沖縄の太陽を浴びて元気いっぱいになった食材を味わってみましょう。		
	あか	1(木)★県産品こんだて 牛乳 麦ごはん アンダンスー 冬瓜のにつけ べにいもだんご	2(金) 牛乳 ツナコーンサンドイッチ ミネストローネ フルーツヨーグルト
き	牛乳、ぶた肉、大豆、みそ、あつあげ、こんぶ 米、麦、さとう、油、べにいも、もち粉、ごま、てん粉 しょうが、こんにやく、とうがん、にんじん、いんげん E 673 P 24.1 F 16.7	牛乳、ツナ、チーズ、とり肉、ベーコン、レンズ豆、ヨーグルト パン、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング、じゃがいも、油 きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、トマト、にんにく、ナタデココ、みかん、パインアップル、ぶどう E 500 P 20.7 F 17.2	23(月) 牛乳 麦ごはん 米粉チキンストロガノフ サウザンサラダ シークワーサーソルベ
みどり	5(月) 牛乳 麦ごはん タコライス コンソメスープ パイン缶	6(火) 牛乳 カンダパージュシー きりぼし大根の和えもの やきいも 千草焼き	24(火) 牛乳 麦ごはん 手づくりふりかけ へちまのみそに パインアップル
栄養価	E 667 P 26.2 F 19.5	E 478 P 17.9 F 15.4	E 639 P 19.2 F 16.9
こんだて	7(水)★たなばたこんだて 牛乳 麦ごはん 星形ハンバーグ 白菜のごまあえ 魚そうめん汁 たなばたゼリー	8(木)★県産デザートいきょう日 牛乳 カレーうどん ちくわのいそべあげ べにいもタルト	25(水) 牛乳 こくとうパン ほうれん草オムレツ カラフルコーンサラダ とり肉とひよこ豆のトマトに
あか	牛乳、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、チーズ、とり肉 牛乳、ぶた肉、とり肉、チーズ、卵 米、麦、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、ぶた肉、系かまぼこ 牛乳、さわら、みそ、とうふ、ツナ、ぶた肉、うすあげ、カステラかまぼこ 牛乳、さとう、ごま、油	26(木) 牛乳 たきこみごはん 赤魚の洋風みそ焼き モーウィのゆかり和え
き	米、麦、油、じゃがいも 米、麦、さとう、さつまいも、てん粉、油 たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、赤ピーマン、こまつな、コーン、パインアップル	米、麦、さとう、ごま、水あめ たまねぎ、にんにく、しょうが、はくさい、きりぼし大根、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう はくさい、にんじん、カンダパー、しいたけ、きりぼし大根、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう シークワーサー、にんじん、たまねぎ、とうがん、こまつな、りんご	27(金) 牛乳 冷やし中華 米粉あげぎょうざ こくとうビーンズ
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、赤ピーマン、こまつな、コーン、パインアップル	たまねぎ、にんにく、しょうが、はくさい、きりぼし大根、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう しょうが、こんにやく、とうがん、にんじん、いんげん E 673 P 24.1 F 16.7	牛乳、卵、とり肉、ひよこ豆、いんげん豆 牛乳、チリメン、青のり、系けずり、ぶた肉、あつあげ、みそ 米、麦、さとう、油 米、麦、ごま、さとう、油 ほうれん草、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、アスパラガス、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ にんじん、しめじ、しいたけ、たけのこ、ごぼう、えだ豆、パセリ、モーウィ、きゅうり、しそ、さとう E 508 P 22.6 F 16.7
栄養価	E 667 P 26.2 F 19.5	E 478 P 17.9 F 15.4	E 613 P 24.0 F 22.6
こんだて	12(月) 牛乳 麦ごはん ひじきシューマイ モーウィの中華サラダ マーボーへちま	13(火) 牛乳 麦ごはん グル昆のシークワーサーソース 冬瓜のみそに りんご	30(月) 牛乳 麦ごはん ジャー جان どうぶ 大根の中華サラダ オレンジ
あか	牛乳、ぶた肉、ひじき、とり肉、系かまぼこ、ぶたレバー、大豆、とうふ、みそ 米、麦、てん粉、さとう、はるさめ、油、ごま油、小麦粉	牛乳、グル昆、ぶた肉、あつあげ、みそ 牛乳、とり肉、ぶた肉、チーズ、いんげん豆、豆乳 牛乳、さわら、みそ、とうふ、ツナ、ぶた肉、うすあげ、カステラかまぼこ	31(火)★野菜の日こんだて 牛乳 麦ごはん ちくわのオープン焼き 831(やさい)サラダ クーリジシ
き	米、麦、さとう、油、ごま油、春雨 米、麦、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング	米、麦、油、じゃがいも たまねぎ、にんじん、にんにくの芽、エリンギ、にんにく、チンゲンサイ、えのきたけ	牛乳、ちくわ、系けずり、とり肉、ぶた肉、かまぼこ、卵 米、麦、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング
みどり	米、麦、さとう、ごま油、春雨 米、麦、さとう、ごま油、春雨 米、麦、さとう、ごま油、春雨	米、麦、さとう、ごま油、春雨 米、麦、さとう、ごま油、春雨 米、麦、さとう、ごま油、春雨	米、麦、さとう、ごま油、春雨 米、麦、さとう、ごま油、春雨 米、麦、さとう、ごま油、春雨
栄養価	E 564 P 22.3 F 15.2	E 577 P 21.7 F 17.6	E 566 P 24.8 F 14.8

# 令和3年 8月 予定こんだて表

那覇市立那覇小学校給食室  
TEL:917-3478

こんだて	30(月) 牛乳 麦ごはん ジャー ジャン どうぶ 大根の中華サラダ オレンジ	31(火)★野菜の日こんだて 牛乳 麦ごはん ちくわのオープン焼き 831(やさい)サラダ クーリジシ	『食と子どもの健康展』のお知らせ  今年度は、沖縄県学校給食会ホームページ『食と子どもの健康展』特設サイトでの開催となりました。 ◎(動画)学校給食が出来るまで ◎学校給食のレシピ などがあります♪ 『沖縄県学校給食会』で検索するか、右記のQRコードを読み取ってご覧ください(^^)/ ※HP掲載予定期間(7月中旬~8/31)		
あか	牛乳、あつあげ、ぶた肉、みそ、ハム	牛乳、ちくわ、系けずり、とり肉、ぶた肉、かまぼこ、卵	栄養価 E 564 P 22.3 F 15.2	栄養価 E 577 P 21.7 F 17.6	栄養価 E 613 P 24.0 F 22.6
き	米、麦、さとう、油、ごま油、春雨	米、麦、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング	栄養価 E 566 P 24.8 F 14.8	栄養価 E 613 P 24.0 F 22.6	栄養価 E 508 P 22.6 F 16.7
みどり	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、たけのこ、木くらげ、にんにく、だいこん、キャベツ、えだ豆、オレンジ	パセリ、キャベツ、カリフラワー、きゅうり、コーン、しいたけ、とうがん、こんにやく	栄養価 E 564 P 22.3 F 15.2	栄養価 E 577 P 21.7 F 17.6	栄養価 E 613 P 24.0 F 22.6

## 給食だより 7月・8月

昼間の気温が30度を超え、暑い日が続くようになってきました。沖縄の長い夏が始まりましたね。暑い日が続くと、冷たい食べ物や飲み物を多くとると、胃腸が疲れやすくなります。胃腸が疲れると、夏バテになって食欲が落ちてしまい、食事のバランスが崩れやすくなります。いつも以上に食事や水分補給に気を付けて、元気に過ごせるようにしましょう。

### 夏バテを防ぐ食事のポイント

**夏** 野菜を食べよう!



**バ** ランスよく食べよう!



**テ** つぶ(鉄分)不足に注意!



**し** ゃよく(食欲)を増す工夫を!



**な** っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!



**い** ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!



### 夏本番! こまめな水分補給を

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ってしまうと、熱中症になってしまいます。「のどがかわいたなあ」と思った時にはすでに水分不足が始まっているので、こまめに水分補給をするようにしましょう。スポーツなどでたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなども利用するとよいでしょう。

**水分補給のポイント**

いつ? 朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しづつこまめに飲みましょう。

何を? 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

どれくらい? 1日あたり1.2ℓが目安。

**運動などで大量に汗をかいたら?**

汗によって減った体量の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

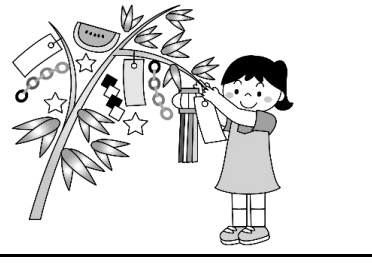
### 夏休みの給食室って何してるの?

夏休みの間の給食室は、天井付近の清掃や、大きな機械の整備、スプーンやフォークを磨いたり、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。

夏休みは大掃除です。

給食室

清掃中



7月の給食目標  
あつ 暑さに負けない体をつくらう

7月の栄養目標  
あつ 夏の食生活について考えよう