

令和4年 7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	<p>おねがい 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。</p> <p>7月は県産品奨励月間!(7月1日~31日)</p> <p>今年のテーマは「チムドンドン 魅力がいっぱい 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。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得ながら、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育った食材を味わってみましょう。</p>				1(金) 県産品の日こんだて			
	あか	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木) たなばたこんだて	8(金) なつとうの日こんだて
	き	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	みどり	ウッチンライス	麦ごはん	ナン	麦ごはん	星のハンバーグ	チンゲンサイのごま和え	からし菜のささみ和え
	栄養価	ほきのバジル焼き	もずく丼	キーマカレー	キャベツとアーモンドのサラダ	チンゲンサイのごま和え	魚そうめん汁	とりと大根のみそ煮
栄養価	ごぼうサラダ	みそけんちん汁	キャベツとアーモンドのサラダ	メロン	メロン	メロン	メロン	
あか	牛乳、とり肉、ほき、チーズ	牛乳、もずく、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、とり肉、とうふ、みそ	牛乳、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、ツナ	牛乳、とり肉、ぶた肉、系かまぼこ、卵	牛乳、なつとう、とり肉、あつあげ、みそ	米、乳なしマーガリン、油、さとう、ごま、卵なしマヨネーズ	米、麦、卵なしマヨネーズ、ドレッシング、油、さとう	
き	米、乳なしマーガリン、油、さとう、ごま、卵なしマヨネーズ	米、麦、さとう、でん粉、油、さといも	ナン、じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン、アーモンド、ドレッシング	米、麦、ラード、さとう、油、じゃがいも、でん粉、ごま、水あめ	米、麦、卵なしマヨネーズ、ドレッシング、油、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、バジル、ごぼう、赤ピーマン、アスパラガス	にんじん、たまねぎ、オクラ、コーン、しょうが、にんにく、ごぼう、だいこん、青ねぎ、こんにゃく	
みどり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、バジル、ごぼう、赤ピーマン、アスパラガス	にんじん、たまねぎ、オクラ、コーン、しょうが、にんにく、ごぼう、だいこん、青ねぎ、こんにゃく	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、赤ピーマン、コーン、メロン	にんにく、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ	からし菜、もやし、コーン、にんにく、だいこん、にんじん、たまねぎ、えだ豆	C 552 P 24.5 F 20.9	C 665 P 22.5 F 19.8	
栄養価	C 552 P 24.5 F 20.9	C 665 P 22.5 F 19.8	C 582 P 25.1 F 24.6	C 592 P 20.5 F 15.5	C 623 P 28.0 F 19.9	C 640 P 25.6 F 19.9	C 611 P 24.5 F 21.0	
こんだて	11(月)	12(火) 遠足	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	
あか	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
き	麦ごはん	和風スパゲティ	ししゃもフライ	きびごはん	バーガーパン	まぐろフライ	まぐろフライ	
みどり	コーンしゅうまい	ししゃもフライ	ブロッコリーと豆のサラダ	てりやきチキン	まぐろフライ	まぐろフライ	まぐろフライ	
栄養価	マーボー豆腐	ブロッコリーと豆のサラダ	ミルメーク(ココア)	ゴーヤーチャンプル	ミルメーク(ココア)	ミルメーク(ココア)	ミルメーク(ココア)	
あか	牛乳、すりみ、とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、みそ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ししゃも、大豆、ひよこ豆、えんどうまめ、いんげんまめ、系かまぼこ	牛乳、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、ツナ	牛乳、とり肉、とうふ、ポークランチョンミート、卵、アーサ	牛乳、まぐろ、ウインナー、とり肉、いんげん豆	牛乳、まぐろ、ウインナー、とり肉、いんげん豆	牛乳、まぐろ、ウインナー、とり肉、いんげん豆	
き	米、麦、油、ごま油、さとう、でん粉	スパゲティ、油、ドレッシング、さとう、ココア	米、麦、もちきび、黒米、赤米、じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン、でん粉、ごま、ドレッシング、水あめ、さとう	米、もちきび、さとう、油	パン、パン粉、油、卵なしマヨネーズ、さとう、じゃがいも、マカロニ	パン、パン粉、油、卵なしマヨネーズ、さとう、じゃがいも、マカロニ	パン、パン粉、油、卵なしマヨネーズ、さとう、じゃがいも、マカロニ	
みどり	コーン、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、木くらげ、オレンジ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、グリーンアスパラ、にんにく、しそ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、黄ピーマン	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、グリーンアスパラ、にんにく、しそ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、黄ピーマン	にんにく、ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、もやし、とうがん、しょうが	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト	
栄養価	C 640 P 25.6 F 19.9	C 523 P 22.1 F 18.3	C 523 P 22.1 F 18.3	C 607 P 25.0 F 21.2	C 611 P 24.5 F 21.0	C 611 P 24.5 F 21.0	C 611 P 24.5 F 21.0	
こんだて	18(月) 海の日	19(火) 食育の日こんだて	20(水)	7月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう 7月の栄養目標 夏の食生活について考えよう				
あか	牛乳	牛乳	牛乳	7月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう 7月の栄養目標 夏の食生活について考えよう				
き	クープジュシー	クープジュシー	五穀ごはん	7月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう 7月の栄養目標 夏の食生活について考えよう				
みどり	赤魚のごまみそ焼き	赤魚のごまみそ焼き	夏野菜カレー	7月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう 7月の栄養目標 夏の食生活について考えよう				
あか	牛乳、ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ、こんぶ、赤魚、みそ	牛乳、ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ、こんぶ、赤魚、みそ	牛乳、ぶた肉、ぶたレバー、豆乳	7月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう 7月の栄養目標 夏の食生活について考えよう				
き	米、油、ごま、ドレッシング	米、油、ごま、ドレッシング	米、麦、もちきび、黒米、赤米、じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン、でん粉、ごま、ドレッシング、水あめ、さとう	7月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう 7月の栄養目標 夏の食生活について考えよう				
みどり	しいたけ、にんじん、えだ豆、モーウイ、きゅうり、しそ、さとう、りんご	しいたけ、にんじん、えだ豆、モーウイ、きゅうり、しそ、さとう、りんご	たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、コーン、にんにく、トマト、パパイア、きゅうり、赤ピーマン、パインアップル	7月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう 7月の栄養目標 夏の食生活について考えよう				
栄養価	C 528 P 24.2 F 15.5	C 528 P 24.2 F 15.5	C 690 P 20.8 F 22.9	7月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう 7月の栄養目標 夏の食生活について考えよう				

令和4年 8月 予定こんだて表

こんだて	<p>那覇小学校に管理栄養士を目指す実習生がきました!</p> <p>6月13日から17日までの5日間、沖縄大学から管理栄養士を目指す大学生が実習にきました。実習中は、調理に参加して大量調理の体験をしたり、衛生管理や栄養管理、給食時間の指導などを学んでもらいました。</p> <p>また、実際に給食の献立を3日作成しました。栄養価や使用する食品のバランス、調理法などを工夫しながら課題を頑張っていました。実習生が作成した献立は、8月29日(月)と、9月に2回提供する予定です。</p>				26(金)	
	あか	29(月) 実習生作成こんだて	30(火)	31(水) 野菜の日こんだて	牛乳	
	き	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	みどり	きびごはん	かやくごはん	かやくごはん	麦ごはん	米粉チキンストロガノフ
	栄養価	ビッグ肉だんご	とり肉のうめ焼き	とり肉のうめ焼き	グルクンのシークワーサソース	サイウザンサラダ
あか	牛乳、とり肉、ぶた肉、あさり、チリメン	牛乳、とり肉、うすあげ、こんぶ、系かまぼこ	牛乳、とり肉、うすあげ、こんぶ、系かまぼこ	牛乳、グルクン、ちくわ、ぶた肉、あつあげ、みそ	シークワーサーソルベ	
き	米、もちきび、油、さとう、でん粉、パン粉、さつまいも、はちみつ、ごま	米、油、さとう、ごま	米、油、さとう、ごま	米、麦、米粉、油、さとう、ごま	牛乳、とり肉、豆乳、いんげん豆	
みどり	たまねぎ、しょうが、ほうきさい、にんじん、ごま	にんじん、しめじ、しいたけ、こんにゃく、えだ豆、うめ、きりぼし大根、きゅうり、オレンジ	にんじん、しめじ、しいたけ、こんにゃく、えだ豆、うめ、きりぼし大根、きゅうり、オレンジ	シークワーサー、ほうきさい、きゅうり、にんじん、へちま、たまねぎ、にら	米、麦、じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン、ドレッシング、さとう、水あめ	
栄養価	C 677 P 21.0 F 21.3	C 558 P 23.1 F 19.9	C 558 P 23.1 F 19.9	C 649 P 30.9 F 19.2	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、にんにく、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、シークワーサー	
小学校	C 677 P 21.0 F 21.3	C 558 P 23.1 F 19.9	C 558 P 23.1 F 19.9	C 649 P 30.9 F 19.2	C 632 P 19.5 F 16.9	

『食と子どもの健康展』のお知らせ



今年度も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の動画◎食育動画◎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 (令和4年7月1日~令和5年3月)