

平成28年 7月の予定献立表

那覇市小椋学校給食センター
電話番号 917-3459

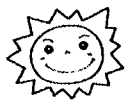
食品群	体内ではたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準	小学	C=エネルギー 840 kcal	P=タンパク 24.0 g	F=脂質 20.2 g
	中学	820 kcal	28.8 g	26.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	<h2>7月のもくひょう：地場産物について知ろう</h2>				<p>1(金) モウイの梅あえ</p> <p>レンコン入りつくね</p> <p>五目ごはん とりごぼろ汁</p>
	あ か き み ど り	<p>ふだんの水分補給は、水や麦茶でOK！ 甘いジュースやスポーツドリンクは糖分のとりすぎになってしまいます。 運動後は薄めたスポーツドリンクがオススメです。</p>			
こ ん だ て	<p>4(月) はるまき</p> <p>冷やし中華(具)</p>	<p>5(火) ミントマト</p> <p>あぶらみそ 麦ごはん とうがんの煮つけ</p>	<p>6(水) コッペパン</p> <p>ポイルキャベツ スティックチーズ ウインナーソースかけ チキンのクリーム煮</p>	<p>7(木) 七夕献立</p> <p>ぐしちゃんいい菜あえ 七夕ゼリー ハンバーグきのこソース あわごはん 魚ソーメン汁</p>	<p>8(金) 切干大根のサラダ</p> <p>麦ごはん 夏野菜カレー</p>
	あ か き み ど り	<p>牛乳、ハム、わかめ、ぶた肉、 こむぎこ、つゆ、油、はるまき、さとう 中華めん、ごま油</p>	<p>牛乳、ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、ツナ あつあげ、だいた、みそ こめ、もぎ、さとう、つゆ、油、ごま</p>	<p>牛乳、とり肉、いんげん豆、とうにゅう かつ、チーズ パン、つゆ、油、マヨネーズ、こむぎこ、さとう</p>	<p>牛乳、いとよりだい、とり肉 ぶた肉 こめ、あわ、でんぶ、パン粉、さとう ごま</p>
こ ん だ て	<p>11(月) テンジャオロース</p> <p>焼きぎょうざ あわごはん たまごスープ</p>	<p>12(火) はいがみパン</p> <p>りんご ツナサラダ コンソメスープ</p>	<p>13(水) ひじき炒め</p> <p>枝豆と豆腐のムチカツ 麦ごはん ゆし豆腐</p>	<p>14(木) ゴーヤーサラダ</p> <p>ナッツと魚 しそごはん 厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>15(金) ユーンゆづまい</p> <p>グレープフルーツ あんかけそば(かけてたべてね)</p>
	あ か き み ど り	<p>牛乳、卵、きぬぎし豆腐、ぎゅう肉 ぶた肉、とり肉 こめ、あわ、でんぶ、つゆ、油、ごま油 さとう、こむぎこ、ラード</p>	<p>牛乳、とり肉、ツナ ベーコン、いんげん豆 パン、さとう、 マカロニ、じゃがいも</p>	<p>牛乳、とうふ、みそ、ぶた肉、ひじき だいた、かまぼこ、とり肉 こめ、もぎ、つゆ、油、さとう、パン粉 でんぶ</p>	<p>牛乳、ぶた肉、とうふ、ハム 炒り卵 こめ、つゆ、油、さとう、でんぶ、ごま アーモンド</p>
こ ん だ て	<p>●7月の欠食予定</p> <p>5、6日 鏡原中2年 (職場体験)</p> <p>7、8日 垣花小5年 (自然教室)</p>		<p>19(火) とうふチャンプルー</p> <p>グルクンのシークワソース あわごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>20(水) シークワサーソルベ</p> <p>二色ごはん 厚揚げのそぼろ アーサ汁 相えもの</p>	<p>いよいよ夏本番！毎日暑い日が続いています。 暑くなると、体を冷やそうとして汗をたくさんかきます。 意識して水分補給を行いましょう。 水分補給はもちろん大切ですが、夏バテ予防も大切 です。 冷たいものやのどごしのよいものばかり食べていると、 夏バテの原因になります。 バランスの良い食事をとり、毎日元気にすごしまし ょう。</p>
	あ か き み ど り	<p>牛乳、油あげ、みそ、ぶた肉、とうふ かつおぶし、グルクン こめ、あわ、じゃがいも、つゆ、油、さとう こむぎこ</p>	<p>牛乳、ぶた肉、だいた、アーサ きぬぎし豆腐 こめ、もぎ、さとう、つゆ、油</p>	<p>なごね、ほうれん草、キャベツ、もやし にんじん、にら、たまねぎ、シークワ</p>	

あ、いいね！使って納得 県産品～県産品奨励月間～



7月は県産品奨励月間です。県産品奨励月間とは、県内で作られている様々なものを地元沖縄でもっとたくさん消費して、沖縄を活性化させようという県民運動です。
給食では、日頃から県産食材を積極的に使っていますが、県産品奨励月間に合わせて、いろいろな献立を計画しています。ゴーヤー、とうがん、ヘチマといった代表的な夏野菜、今が旬のモーイ、ぐしちゃんいい菜など。また、アーサやもずくなどの海そう類、豚肉などさまざまな県産食材を使う予定です。

★給食費は、毎月10日までに納めましょう！（給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。）

7月 詳細献立表 (アレルギー)

小標給食センター TEL917-3459

2016

※「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: 卵、乳、小麦、ピーナッツ、そば、えび、かに

表示推奨品目: あわび、いか、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、やまいも

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	
1	金	五目ごぼん とりごぼん汁 モウイの煮あえ レンコン入りつくね	とり肉、油あげ とり肉、とうふ チリメン、かつおぶし とり肉	こめ、つが油、さとう さとう ラード、パン粉、つが油、でんぷん さとう	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん しいたけ ごぼう、にんじん、ごまつな、ながねぎ きゅうり、モウイ、うめぼし たまねぎ、レンコン、しょうが	大豆
4	月	ゆやし中華 ゆやし中華(少し) はるまき	ハム(乳抜き)、わかめ ぶた肉	中華めん(小麦)、つが油、ごま油 さとう、ごま油 こむぎこ、はるまき、さとう、でんぷん つが油	もやし、きゅうり、にんじん レモン キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ オレンジ	大豆
5	火	オレシジ とうがんの煮つけ	ぶた肉、こんぶ、かまぼこ あつあげ	こめ、むぎ さとう、つが油	とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん	
6	水	あぶらみそ ミニトマト コッペパン チーズのクリーム煮	ツナ(まぐろ)、だいず、みそ だしふんにゅう とり肉、いんげん豆、とうにゅう	ごま、さとう、つが油 こむぎこ、さとう、ショートニング つが油、マヨネーズ(乳抜き)、こむぎこ	ミニトマト たまねぎ、にんじん、かつお、マヨネーズ コーン、パセリ	大豆
7	木	ワインチソースかけ ポイルキャベツ ステーキチーズ あわごぼん あわごぼん汁 ハンバーグ用のソース ぐしちゃんいれ煮あえ	ぶた肉 ぶた肉、いんげん豆、とうにゅう ぶた肉 チーズ	こめ、あわ でんぷん、水あめ ラード、パン粉、さとう ごま、さとう	しいたけ、にんじん、ごまつな たまねぎ、エリンギ、トマト ぐしちゃんいれ煮、もやし、にんじん シークワサー	大豆
8	金	七色ゼリー あわごぼん 煮野菜カレー 切干大根のサラダ	ぶた肉、豚レバー、白いんげん ハム(乳抜き)	さとう、水あめ こめ、むぎ じゃがいも、マヨネーズ(乳抜き) さとう、つが油	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン ゴーヤ だいこん、にんじん、きゅうり シークワサー	大豆、牛肉
11	月	あわごぼん たまごスープ デュークソース 焼ききょうさ	卵、とうふ きゅうり ぶた肉、とり肉	こめ、あわ でんぷん つが油、ごま油、さとう、でんぷん こむぎこ、ラード	コーン、にんじん、ごまつな ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ キャベツ、にら、しょうが	大豆
12	火	はいがみパン レンコンスープ ツチカラダ りんご あわごぼん ゆしとうふ ひじき煮 煮豆と豆腐のメンチカツ	だしふんにゅう とり肉、ベーコン(乳抜き)、いんげん豆 ツナ(まぐろ) ツナ(まぐろ)	こむぎこ、さとう、はいが、ショートニング マカロニ、じゃがいも さとう、卵なしマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ きゅうり、キャベツ リンゴ	大豆
13	水	あわごぼん ゆしとうふ ひじき煮 煮豆と豆腐のメンチカツ	とうふ、みそ ぶた肉、ひじき、だいず、かまぼこ とり肉、とうふ	こめ、むぎ つが油、さとう パン粉、でんぷん、さとう	ねぎ にんじん、ピーマン、こんにゃく たまねぎ、えだ豆	大豆
14	木	あわごぼん あつあげのそぼろ煮 ゴーヤサラダ ナッツと魚 あんかけそば	ぶた肉、とうふ ハム(乳抜き) つが油 ぶた肉、なると	こめ つが油、さとう、でんぷん さとう、ごま、卵なしマヨネーズ アーモンド、さとう、ごま	とうがん、たまねぎ、にんじん、しいたけ えだ豆 ゴーヤ、きゅうり、コーン かぼちゃの種	大豆
15	金	あわごぼん ゆしとうふ ひじき煮 煮豆と豆腐のメンチカツ	ぶた肉、とうふ ハム(乳抜き) つが油 ぶた肉、なると	こめ つが油、さとう、でんぷん さとう、ごま、卵なしマヨネーズ アーモンド、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら もやし、まくらげ、エリンギ コーン、たまねぎ	大豆
19	火	あわごぼん ゆしとうふ ひじき煮 煮豆と豆腐のメンチカツ	ぶた肉、とうふ ハム(乳抜き) つが油 ぶた肉、なると	こめ、あわ じゃがいも つが油 つが油、こむぎこ、さとう	グレープフルーツ ながねぎ、ほうれん草 キャベツ、もやし、にんじん、にら たまねぎ、シークワサー	大豆
20	水	あわごぼん ゆしとうふ ひじき煮 煮豆と豆腐のメンチカツ	ぶた肉、だいず アース、とうふ	こめ、むぎ さとう、つが油	にんじん、たまねぎ、しょうが ごまつな、もやし えのきたけ シークワサー	

※しょうゆ、酢は記載はしていませんが、微量の小麦が含まれています。
 ※給食を食べる前に、内容を必ず確認しましょう。家庭、学級でも必ず確認しましょう。
 ※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は給食センターまでお問い合わせください。
 ※給食センターで使用しているかまぼこは、卵、乳、エビ、カニは含んでいません。