

※食物アレルギーのある児童・生徒は、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。



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー		
	小学生	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	【今月の給食目標】 地場産物について知ろう 今月の給食は、ゴーヤー(苦瓜)、シブイ(冬瓜)、ナーペラー(へちま)、パパイア、まぐろ、アーサ、紅芋など沖縄でとれた食材をたくさん使っています。		1(水) すいか アーサあつやきたまご おぎごはん どうがんのみそに	2(木) えだまめサラダ クラムチャウダー きなこあげパン	3(金) にんじんしりしり さけのしおこうじやき おぎごはん へちまのみそしる
	<p>今月は「県産品奨励月間」です。今日のアーサと冬瓜は、沖縄でとれたものです。県産品をいただきますよ!</p> <p>クラムチャウダーは、あさり野菜が入ったクリームスープです。貧血予防になる鉄分がたっぷりとれます。</p> <p>へちまは、しまくとろばて「ナーペラー」と言います。夏の野菜です。ビタミンB1やC、ミネラルが豊富です。</p>		<p>E 622 P 25.6 F 17.8 E 743 P 30.3 F 20.4</p>	<p>E 618 P 24.4 F 24.3 E 776 P 30.1 F 29.4</p>	<p>E 634 P 32.8 F 19 E 773 P 40 F 21.9</p>
こ ん だ て	6(月) アメリカンチェリー コーンしゅうまい おぎごはん マーボーへちま	7(火) たなばたゼリー ほしがた こまつなのコロケ ゆかりごはん さかなそうめんじる	8(水) まぐろフライ ひじきごはん パンパンジー	9(木) チーズ なつのビタミンサラダ べにいもパン カレーヌードルスープ	10(金) やさいチャンプルー あぶらみそ おぎごはん たまごアーサのスープ
	<p>「ナーペラー」は、水分が多いので、火を通すときみ出てる汁(ドゥー汁)ごといただきます。</p> <p>今日の給食は、七夕献立です。さかなそうめん汁のそうめんは、天の川やはおりの糸に見立っています。</p> <p>今日は、7月8日「なほの日」です。なほの日にちなみ、那覇市の市魚である「まぐろ」の献立です。</p> <p>パンに紅芋パウダーを練りこんだ「紅芋パン」は、県産品を活用するために開発されました。</p> <p>アーサは、沖縄県の海の産物でとれる海そうです。北中城村で県内の6割のアーサが生産されています。</p>	<p>E 686 P 26.4 F 23.1 E 835 P 31.8 F 26.9</p>	<p>E 601 P 21.3 F 15.8 E 895 P 24.5 F 18.9</p>	<p>E 580 P 26.1 F 17.4 E 688 P 30.9 F 20.1</p>	<p>E 648 P 23.1 F 25.5 E 749 P 26.2 F 29</p>
こ ん だ て	13(月) ぶたキムチのため オレンジ おぎごはん はるさめスープ	14(火) グルクンのやさいあんかけ バナナ(小学生半分、中学生1本) ★ひやしちゅうか (★めん) (★ぐ)	15(水) パパイアしおサラダ おぎごはん ハヤシライス	16(木) ヨーグルト こんにやくサラダ あみパン ポークビーンズ	17(金) さばのみりんやき クワアジュシー こまつなのうめあえ
	<p>オレンジには、ビタミンCがたっぷり! 日焼けした体は、ビタミンCを求めています。オレンジを食べよう!</p> <p>冷やし中華は、めんにもよく合います。タレをかけていただきます。配るものが多いので当番さんテキパキ動こう!</p> <p>青パパイアは、沖縄でとれる野菜の一つです。台風被害にあうと、木が傷み、収穫量が減ります。</p> <p>大豆は、体をつくるものになる食べ物です。食べると、血や骨や筋肉になります。大豆を食べて大きくなる。</p> <p>さばは、よくかんじていただきます。さばを食べると、私達の体の筋肉になります。頭もよくなります。</p>	<p>E 623 P 20.7 F 21.4 E 754 P 24.4 F 26</p>	<p>E 649 P 21.8 F 17.8 E 884 P 27 F 20.6</p>	<p>E 622 P 22.2 F 17.9 E 767 P 28.4 F 20.6</p>	<p>E 622 P 24.3 F 14.9 E 848 P 28.8 F 17.2</p>
こ ん だ て	20(月) おさつスティック ゴーヤーチャンプルー おぎごはん アーサとどうがんのおつゆ	21(火) フルーツしらたま おぎごはん なつやさいカレー	22(水) ごぼうとりにくまき うちなしお やきそば パパイアのツナあえ	23(木) 海の日	24(金) スポーツの日
	<p>にがりは、しまくとろばて「ゴーヤー」といいます。琉球王朝時代から食べられていました。</p> <p>なすや、ピーマン、へちまなどの夏野菜が入ったカレーです。お家でも夏野菜を使ったカレーはいかがですか。</p> <p>沖縄そばのめんで作った焼きそばです。県産の野菜もたくさん使っています。</p>	<p>E 560 P 22.3 F 18.4 E 671 P 26.6 F 18.6</p>	<p>E 681 P 21.5 F 18.5 E 833 P 25.5 F 18.9</p>	<p>E 515 P 27.0 F 19.4 E 589 P 32.2 F 21.9</p>	
こ ん だ て	27(月) トマトオムレツ きのこピラフ プロッコリーサラダ	28(火) やきじゃがバター ドライカレー コッペパン ぐたくさんスープ	29(水) シークワーサーシャーベット (★キウイフルーツ) (★バナナ) (★イチゴ) ★タコライス (★おぎごはん) (★トマト) のスープ	30(木) 鏡原中欠食 うむくじあんだぎー やきうどん プロッコリーのツナマヨあえ	31(金) 鏡原中欠食 こくとうアガラサー ぶたどん クーリジシ
	<p>長かった7月もあと1週間です。夏休み、給食センターも暑い中、がんばって作っています。</p> <p>じゃがいもは、おもにエネルギーのもとになる食べ物です。パン給食で不足しがちなエネルギーを補います。</p> <p>冬瓜は、しまくとろばて「シブイ」といいます。食べると、体の中にこもっている熱をとってくれます。</p> <p>うむくじあんだぎーのうむくじは、芋のでんぷんのことです。紅芋「沖夢栗」を使っています。</p> <p>クーリジシは、「氷漬」は、琉球料理の一つです。「クーリ」は氷の意味で、冬瓜を氷に見立っています。</p>	<p>E 595 P 21.7 F 24.1 E 685 P 24.4 F 26.9</p>	<p>E 590 P 26.9 F 27 E 808 P 31.3 F 31.5</p>	<p>E 684 P 23.3 F 19.3 E 819 P 27.9 F 22.5</p>	<p>E 645 P 21.5 F 23 E 817 P 25.2 F 26.7</p>

※材料・天候によって献立を変更することがあります。