平成30年

7・8月の予定献立表

那覇市小禄学校給食センター
電話番号 917−3459

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。

食品群	体内でのはたらき
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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	640 kcl	24.0 g	19.5 g
	中学校	820 kcl	30.0 g	25.0 g

7月のこんだて

	7/ 2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金) たなばた献立☆
	メロンゼリー パパイヤイリチー あわごはん シカムドゥチ	ナタデココフルーツ むぎごはん なつやさいカレー	カラフルソテー べにいもパン マッシュルームスープ	せんきゃべつ タコライス 冬瓜すりながしじる	たなばたゼリー とうみょうサラダ ほしのコロッケ ごはん あまのがわスープ
小学校	C 592 P 22.3 F 13.3	C 708 P 22.4 F 17.9	C 565 P 24.0 F 20.1	C 593 P 22.5 F 16.7	C 604 P 16.1 F 17.9
中学校	C 710 P 25.8 F 14.2	C 837 P 25.4 F 20.0	C 655 P 27.4 F 22.5	C 705 P 25.8 F 18.5	C 689 P 17.9 F 20.0

こんだて

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	ひじきいため イワシのしょうがに あわごはん ゆしどうふ	はるまき すもも かけて食べてね♪ ひやしちゅうか やさい	アーモンドあえ ひじきのつくだに あかうおのみそしる あわごはん	グレープフルーツ ハンバーグ・デミソース こくとうパン コンソメスープ	まぐろのアーモンドフライ アスパラサラダ うっちんライス
小学校	C 622 P 28.5 F 19.2	C 603 P 33.0 F 21.9	C 572 P 21.9 F 13.8	C 615 P 24.2 F 17.7	C 605 P 27.7 F 20.2
中学校	C 727 P 31.7 F 20.7	C 701 P 42.0 F 25.0	C 678 P 25.1 F 14.8	C 728 P 26.3 F 18.6	C 701 P 32.2 F 22.9

こんだて

	○7月の欠食予定○	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) おたのしみ献立
	5日 垣花小1年生（校外学習） 13日 垣花小特別支援学級（社会見学） 19日 垣花小特別支援学級（そばづくり体験）	おかかあえ さけのしおやき むぎごはん アーサじる	さつまいもむしパン きゃべつのマリネ ミートソーススパゲティ	モーウイうめあえ とうがんのにつけ ワカメごはん	シークァサーソルベ くるまふのナゲット チョレギサラダ キムチチャーハン
小学校		C 587 P 23.5 F 12.9	C 644 P 23.5 F 22.8	C 598 P 20.3 F 15.6	C 645 P 21.6 F 18.6
中学校		C 704 P 27.5 F 14.3	C 727 P 26.5 F 25.7	C 680 P 23.3 F 17.2	C 711 P 23.8 F 19.8

わたしたちの地域の地場産物は

7月のもくひょう：地場産物について知ろう
8月のもくひょう：暑さにまけない食事をしよう

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

県産品を食べよう！「冬瓜すりながし汁」

材料(5人分)

とうがん 約170g
とりにく 70g ○塩 小1
きのこ 1／2個 ○しょうゆ大1／2
にんじん 1／3本 花かつお 適量
長ネギ 少々
しょうが 少々
かたくり粉 少々
たまご 1個

①しょうが＆とうがんをすりおろし、にんじんは千切り、きのこはほぐす。長ネギは小口切り、とりにくは角切りに切って、卵を溶いたら準備完了！
②花かつおでだしを取ったら、とりにく・にんじん・きのこ・とうがんの順に加えて、やわらかくなったら味を整えて長ネギ＆しょうがを加え、かたくり粉でとろみをつけて溶き卵をゆっくり流し入れたら、完成です。

◇暑い夏にはのどごしよい温かい料理で、夏バテを吹き飛ばしましょう！◇

8月のこんだて

	8/27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
	オレンジ かいそうサラダ むぎごはん チキンカレー	にくまん やきうどん ごぼうサラダ	あんにんどうふ ちゅうかどん	スライスチーズ コールスロー コーンスープ フィッシュバーガー	さかなのパンこやき きゅうりのすのもの クファジューシー
小学校	C 673 P 22.3 F 17.1	C 617 P 23.4 F 23.3	C 632 P 21.0 F 15.0	C 675 P 28.2 F 28.5	C 596 P 24.5 F 19.1
中学校	C 796 P 25.8 F 19.0	C 698 P 26.3 F 25.9	C 747 P 23.9 F 16.6	C 782 P 32.4 F 32.3	C 682 P 28.4 F 21.6

★今月号より使用食材の表示を削除し、詳細献立表（アレルギー）にて引き続き、献立別の使用食材一覧を掲載しています。ご活用ください。
★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。）