

令和5年



※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。



識名小給食室 電話917-3476

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.6

こんだて	3(月) ヘチマの方言名わかる? オレンジ ささみのちゅうかあえ もちきびごはん マーボーヘチマ	4(火) リクエストメニュー登場 ヨーグルト チキンのトマトソース きなこ&ココアあげぼん こまつなとキノコのサラダ	5(水) 夏パテぼうメニュー アーサのスコーン ぶたどん(もちきびごはん) あつあげと芋芋のみそしる	6(木) サンラータンしてる? パパイヤのナムル どりのこうみだれ むぎごはん サンラータン	7(金) 天の川みれるかな? たなばたゼリー ほしのコロック ちらしずし たばたそうめんしる
	小学校 E 525 P 19.7 F 17.5	E 615 P 25.5 F 26.7	E 671 P 24.5 F 20.3	E 552 P 24.9 F 18.3	E 601 P 22.2 F 16.3
こんだて	10(月) 7月8日は〇〇の日! アーサのあつきたまご スーナー まぐろのくふあじゅうし	11(火) 7月10日は〇〇の日! なっとう セイカどきゅうりのすみそあえ むぎごはん、とうがんのそばろに	12(水) 小松菜には〇〇がたっぷり こまつなとくあんのごまあえ ぎゅうにくいりコロック どりひにくのカレー風みそしる もちきびごはん	13(木) 5年生のためのまぐろ! コールスロー まぐろフライ とうがんのポタージュ べいもやさい	14(金) うりずん豆してる? うりずんまめとちくわのごまあえ いわしのみぞれに つくねとアーサのみそしる むぎごはん
	小学校 E 518 P 24.2 F 17.6	E 561 P 25.4 F 17.3	E 545 P 19.8 F 20.6	E 643 P 28.4 F 26.4	E 576 P 27.3 F 20.0
こんだて	17(月) もう、およいだ?66 海の日	18(火) 魚の種類わかる? さかなのなつやさいソース ポチトとブロッコリーのバジルサラダ チキンパエリア	19(水) 「いそべ」してる? こまつなとルクシュールのウサチ ししゃものいそべやき エリンギともちきびごはん、じゃがいものみそしる	20(木) かきあげの食材は? ミルメーク べいもやさいのかきあげ ひやしちゅうか(めん)ぐ (シニアスープ)	食と子どもの健康 日時: 令和5年7月22日(土) 10:00~17:00 場所: 1F 3号室(西園シテイ) ・学校給食に関する展示 ・地産産物の展示 ・クイズ・ゲームコーナー ・学校給食用食材の紹介、給食
	小学校 E 517 P 31.3 F 13.7	E 521 P 24.7 F 16.4	E 723 P 23.9 F 23.3		



8月

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

お手伝い例

なつやすみは、食事づくりにチャレンジ! いずれは自分で食事をつくれるように、この夏、できることからやってみよう(^^)/

おかいもの	しよっきのじゅんび	かわをおく	ごはんをたく	もりつける
-------	-----------	-------	--------	-------

28(月) 旧盆ウンケー おたのしみデザート マカロニサラダ むぎごはん しまやさいカレー	29(火) 旧盆ナカビー りんご タコライス むぎごはん アーサいりゆしどうふ	30(水) 旧盆ウーキー(休校) 「うちがばいたて」 うーとーとー 沖縄県では、おぼんを旧暦(きゅうれき)でおこないます。ウーキーとは、ウンケーに、あの世からかえってきたごせんぞさまをお送りする日です。家族、しんせきそらって、ウサンミをおそなえし、手をあわせます。	31(木) 今日は〇〇の日66 ぶたのごまみそやき えだまめとおあげのたきみごはん だいごんのうめおかあえ	スポーツドリンクは手作りでもできる 水...1ℓ 砂糖...40~50g 食塩...1~2g レモン汁...お好みで
小学校 E 595 P 19.2 F 19.4	E 594 P 28.7 F 19.8		E 563 P 25.1 F 22.3	

7月 給食指導目標 「食事のかんきょうをととのえよう」

栄養指導目標 「あつさに負けない体づくりをしよう」

しっかり食べて、夏パテを吹き飛ばそう!

毎日、あつい日がつづいていますが、げんきに学校生活をおくれていますか。あつくなると、体が気温に追いつかず、しだいにつかれてきて、しょくよくがおちたり、冷たいものを食べたくなったりします。食事がひつようなぶんとなくなると、ビタミンがたりなくなり、体はよけいにきつくなってしまいます。夏には、ビタミンB1をふくむ食べものを食べるようにしましょう。右のイラストを見て、ビタミンB1がたっぷりあるかをチェック66!! ごはん、みそしる、おかげのそろった食事で、夏パテをふせてげんきにすごしましょう。



夏パテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜 にら ねぎ にんにく たまねぎ	すっぱい食べ物 梅干し かんきつ類 お酢
ネバネバ野菜 やまのいも(やまいも) オクラ モロヘイヤ	夏の旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

令和5年7、8月 詳細献立表 (アレルギー)

識名小学校給食室 電話917-3476

※「詳細献立表」には、使用する食料と、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		その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		いか、たご、あさり、ほたて、かき、いくら、鮭、赤魚
<small>注</small> 該当品目に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、同量の小麦成分が含まれております。 <small>※</small> 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。 <small>※</small> 配合表を基に表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されていない場合もあります。 <small>※</small> 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。		※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室までお問い合わせください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来
3	月	もちきびごはん マーボーヘチマ ささみの中華和え オレンジ	豚肉、豆腐 鶏肉	米、もちきび 油、ごま油、砂糖、でん粉 ごま	へちま、玉ねぎ、人参、にら、木耳、生姜、にんにく 大根、きゅうり、パプリカ オレンジ	
4	火	きなこ&ココア揚げパン チキンのトマトソース 小松菜ときのこのサラダ ヨーグルト	きなこ 鶏肉 鶏肉 牛乳	パン(小麦・乳)、砂糖 カカオ、アーモンド、油 砂糖 ごま、砂糖、ごま油 砂糖	シナモン ピーマン、パプリカ、トマト、パセリ、にんにく 小松菜、キャベツ、しめじ、人参、コーン、にんにく	
5	水	もちきびごはん 豚丼 厚揚げとキムチのみそ汁 アーサのスコーン	豚肉 豚肉、厚揚げ、みそ あおさ、たまご、牛乳	米、もちきび 油、でん粉 ごま、ごま油 小麦粉、バター(乳)、砂糖、アーモンド	玉ねぎ、パプリカ、しめじ、ねぎ、にんにくの芽 生姜、にんにく 白菜、人参、えのきだけ、小松菜、白菜キムチ	
6	木	麦ごはん サンラタン 鶏の香味だれ ハワイヤのナムル	たまご、鶏肉、豆腐 鶏肉 ツナ	米、麦 ごま、ごま油、でん粉 砂糖、でん粉 ごま油、砂糖	人参、小松菜、しいたけ 長ねぎ、生姜、にんにく ハワイヤ、きゅうり、パプリカ、木耳、にんにく	
7	金	ちらし寿司 セブソーめん汁 豆のコロッケ セブゼリー	鶏肉、たまご 豆腐、鮭(小麦) 鶏肉、豚肉 豆乳、寒天	米、砂糖、ごま 紫麹(小麦) じゃが芋、小麦粉、パン粉(小麦) でん粉、砂糖、油 砂糖、でん粉	おくら、人参 豆腐、えのきだけ、人参 玉ねぎ 夏みかん、メロン	
10	月	まぐろのくふあじゅうしい アーサ厚焼き玉子 スーナー	まぐろ、かまぼこ、油揚げ たまご、あおさ 豆腐、ツナ、みそ	米、油 でん粉、油 砂糖、ごま	人参、ねぎ、しいたけ 小松菜	
11	火	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 セイイカときゅうりの酢みそ和え 納豆	鶏肉、鶏レバー、厚揚げ いか、みそ 大豆	米、麦 砂糖、油、でん粉 ごま、砂糖 砂糖	冬瓜、人参、いんげん、こんにやく、生姜、にんにく もやし、きゅうり、金美人参	
12	水	もちきびごはん 鶏むき肉のカレー風みそ汁 牛肉入りコロッケ 小松菜とたくあんのごま和え	鶏肉、油揚げ、みそ 牛肉	米、もちきび ごま じゃが芋、小麦粉、パン粉(小麦) でん粉、砂糖、油 ごま、砂糖、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく 玉ねぎ 小松菜、もやし、人参、たくあん	
13	木	紅いもパン 冬瓜のポタージュ まぐろフライ コールスロー	脱脂粉乳 鶏肉、ベーコン、白いんげん豆 白花豆 まぐろ	紅芋、小麦粉、砂糖、油 じゃが芋、小麦粉、生クリーム バター(乳)、油 小麦粉、パン粉(小麦)、油 アーモンド、砂糖、卵なしマヨネーズ	冬瓜、玉ねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン、人参	
14	金	麦ごはん つくねとアーサのみそ汁 いわしのみぞれ煮 うりずん豆とちくわのごま和え	つくね(小麦)、あおさ、油揚げ みそ いわし ちくわ、糸けずり	米、麦 ごま 砂糖、でん粉 ごま、砂糖 ごま、バター(乳)、油	大根、生姜 大根 シカクマメ、もやし、金美人参 トマト、しめじ、パプリカ、パセリ、グリーンピース にんにく ピーマン、玉ねぎ、トマト、にんにく ブロッコリー、バジル	社旗
18	火	チキンパエリア 魚の夏野菜ソース ポテトのバジルサラダ	鶏肉 しいら 鶏肉、チーズ(乳)	米、バター(乳)、油 砂糖、油、でん粉 じゃが芋、砂糖	エリンギ、長ねぎ、人参、生姜 小松菜、もやし、金美人参	
19	水	もちきびごはん エリンギとじゃがいものみそ汁 ししゃものいそべ焼き 小松菜とルクジュエールのウサチ	豚肉、みそ ししゃも、糸けずり、青のり 豆乳 鶏肉、豆腐、ツナ、糸けずり	米、もちきび じゃが芋、ごま、ごま油 卵なしマヨネーズ ごま、砂糖	小松菜、もやし、金美人参	
20	木	冷やし中華(めん) 冷やし中華(具) 冷やし中華(たれ) 紅芋と野菜のかき揚げ ミルクメーク	たまご、鶏肉 ツナ、大豆、糸けずり 大豆	小麦粉、油、砂糖、でん粉 砂糖、油、ごま油 紅芋、ごま、小麦粉、でん粉、油 卵なしマヨネーズ カカオ、砂糖	きゅうり、もやし、人参 レモン、夏みかん 玉ねぎ、金美人参、にら	

8月

28	月	麦ごはん 島野菜カレー マカロニサラダ バナナアイス	鶏肉、鶏レバー、白いんげん豆 白花豆 脱脂粉乳	米、麦 小麦粉、バター(乳)、油 マカロニ(小麦)、ごま、砂糖 卵なしマヨネーズ 砂糖、油	冬瓜、へちま、玉ねぎ、人参、トマト、にんにく 生姜 キャベツ、金美人参、きゅうり	
29	火	麦ごはん タコライス(肉) タコライス(野菜) アーサ入りゆし豆腐 りんご	豚肉、牛肉、鶏レバー、大豆 チーズ(乳) ゆし豆腐、あおさ りんご	米、麦 油、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり 生姜 りんご	
31	木	えだ豆とお揚げの炊き込みごはん 豚のごまみそ焼き 大根の梅おかか和え	鶏肉、油揚げ 豚肉、みそ 糸けずり	米、ごま、油 砂糖、ごま 砂糖、ごま	枝豆、生姜 大根、小松菜、金美人参、梅	