

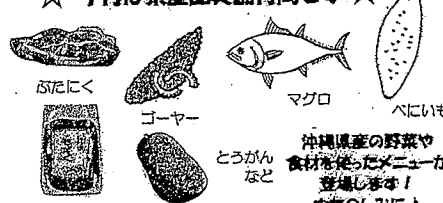
令和2年

7月の予定献立表

※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。

| 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 | 体の調子を整える  |

| 学校給食の栄養基準量 | 小学校 | 650 | 21.1~32.5 | 14.4~21.7 |
|------------|-----|-----|-----------|-----------|
|            |     |     |           |           |

|                  |                                                                                                                                                        |                                                            |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                           |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 7月の給食目標<br>「健康と食事について考えてみよう」<br>「しょうぶな体をつくろう」<br>☆ 7月は県産品奨励月間です ☆<br> |                                                            | 1(水)<br>牛乳<br>クファジュシー<br>ウムクジテンぶら<br>ゴーヤーのツナあえ             | 2(木)<br>牛乳<br>わかめごはん<br>タマナーチャンプルー<br>アーサ汁                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3(金)<br>牛乳<br>ごはん<br>ひじきいため<br>とんじる                     |                                                           |
|                  | あか                                                                                                                                                     | 牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、ツナ                                           | 牛乳、わかめ、厚揚げ、ベーコン、豚肉、アーサ、豆腐                                  | 牛乳、鶏肉、豚肉、ひじき、チキアギ、大豆、みそ                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |                                                           |
|                  | き                                                                                                                                                      | 米、油、さとう、天ぷら、ごま                                             | 米、油                                                        | 米、油、さとう、じゃがいも                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |                                                           |
|                  | みどり                                                                                                                                                    | にんじん、椎茸、ねぎ、ゴーヤー、キャベツ、もやし、コーン                               | キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ、しょうが                                     | ごんじやく、ごんじん、えだまめ、だいこん、ごぼう、長ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                         |                                                           |
| 小学校              | G 819 P 19 F 20.5                                                                                                                                      | G 554 P 24.7 F 17.8                                        | G 553 P 24.8 F 13.8                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                           |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 6(月)<br>牛乳<br>麦ごはん<br>マーボーへちま<br>とうみょうのナムル                                                                                                             | 7(火)<br>牛乳<br>ひやしちゅうか<br>コロッケ<br>あさりとウンチューの炒め物             | 8(水)<br>牛乳<br>ごはん<br>三色ごはん<br>もずくのスープ                      | 9(木)<br>牛乳<br>しそ入りたきこみみごはん<br>マグロカツ<br>ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ                                                                                                                                                                                                                                                            | 10(金)<br>牛乳<br>ジャンボおにぎり<br>なっとうみそ<br>にんじんシリシリ<br>シカムドウチ |                                                           |
|                  | あか                                                                                                                                                     | 牛乳、豆腐、豚肉、鶏レバー、みそ、鶏肉                                        | 牛乳、卵、わかめ、ハム、豚肉、あさり                                         | 牛乳、鶏肉、鶏レバー、ひよこ豆、卵、汁、すりばし、もずく、豆腐                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳、豚肉、鶏レバー、みそ、けずり、しょうが、豚肉、ベーコン、あさり、かまぼこ                 |                                                           |
|                  | き                                                                                                                                                      | 米、麦、かたくり粉、油、ごま油、ごま                                         | ちゅうかめんじやがいも、油、さとう、ごま油、かたくり粉                                | 米、油、さとう、ごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 米、さとう、油                                                 |                                                           |
|                  | みどり                                                                                                                                                    | へちま、たまねぎ、にんじん、にら、さくらげ、にんにく、しょうが、とうみょう、もやし、キャベツ             | きゅうり、はらぺこ、ひん、もやし、にんにく、しょうが、ウンチュー、キャベツ、鶏レバー、マン、長ねぎ、さくらげ     | しょうが、にんじん、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                   | にんじん、椎茸、もやし、きゅうり、ゴーヤー、鶏レバー、マン、キャベツ、コーン                  |                                                           |
| 小学校              | G 596 P 23.5 F 18.8                                                                                                                                    | G 597 P 23.9 F 21.9                                        | G 585 P 28.7 F 19.3                                        | G 608 P 25.4 F 21.5                                                                                                                                                                                                                                                                                             | G 608 P 27 F 18.7                                       |                                                           |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 13(月)<br>牛乳<br>麦ごはん<br>キムチなべ<br>ささみのあえもの                                                                                                               | 14(火)<br>牛乳<br>ごはん<br>ゴーヤーチャンプルー<br>うちなーみそ汁                | 15(水)<br>牛乳<br>ごはん<br>ビーフンいため<br>とりにくのピリカラやき<br>キャベツの中華サラダ | 16(木)<br>牛乳<br>ごはん<br>ハヤシライス<br>チーズサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                          | 17(金)<br>牛乳<br>きのこピラフ<br>いわしハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ          |                                                           |
|                  | あか                                                                                                                                                     | 牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ、みそ、鶏肉                                         | 牛乳、ベーコン、チキアギ、厚揚げ、卵、すりばし、ぶたにく、ベーコン、豆腐、みそ                    | 牛乳、豚肉、ベーコン、チキアギ、鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳、牛肉、鶏レバー、チーズ                                          | 牛乳、鶏肉、いわし、たら                                              |
|                  | き                                                                                                                                                      | 米、麦、じゃがいも、はるさめ、さとう、ごま                                      | 米、油                                                        | ビーフン、油、ごま油、さとう、ごま                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 米、油、バター、さとう                                             | 米、油、バター、さとう                                               |
|                  | みどり                                                                                                                                                    | 白菜、キムチ、はくさい、チンゲン菜、しめじ、ごまつな、キャベツ、コーン                        | ゴーヤー、にんじん、もやし、とうがん、へちま、チンゲンサイ                              | もやし、にんにく、にんじん、キャベツ、さくらげ、ピーマン、たまねぎ、しょうが、きゅうり、ごまつな                                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン                    | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、コリンギ、えのきたけ、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン |
| 小学校              | G 599 P 22.6 F 18.5                                                                                                                                    | G 579 P 23.9 F 20.1                                        | G 508 P 24 F 24.9                                          | G 627 P 21.1 F 19.8                                                                                                                                                                                                                                                                                             | G 512 P 21.1 F 16                                       |                                                           |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 20(月)<br>牛乳<br>麦ごはん<br>チンジャオロース<br>はるさめスープ                                                                                                             | 21(火)<br>牛乳<br>きびごはん<br>まぐろのごまてりやき<br>きんぴられんこん<br>かきたま汁    | 22(水)<br>牛乳<br>ごはん<br>ぶたどん(具)<br>とうがんとアーサのスープ              | 夏休みの食生活のポイント<br>●朝食をとろう<br>朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。<br>●早寝や早起きをしよう<br>早寝・早起きリズムが保たれるように早寝や早起きをしましょう。<br>●冷たいものとりすぎに気を付けよう<br>冷たいものはかりどりと胃腸が弱って食味が低下してしまいます。<br>●夏バテの予防に気を付けよう<br>夏バテ・夏熱、頭痛、めまいを予防するために、水分をこまめに摂りましょう。<br> |                                                         |                                                           |
|                  | あか                                                                                                                                                     | 牛乳、牛肉、鶏肉                                                   | 牛乳、まぐろ、豚肉、チキアギ、卵、鶏肉                                        | 牛乳、豚肉、アーサ、鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                         |                                                           |
|                  | き                                                                                                                                                      | 米、麦、さとう、ごま油、かたくり粉、油、はるさめ                                   | 米、もちきび、さとう、ごま油、ごま油、かたくり粉                                   | 米、油、さとう、かたくり粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |                                                           |
|                  | みどり                                                                                                                                                    | ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、にんにく、きゅうり、にんじん                       | にんにく、しょうが、れんこん、ごぼう、にんじん、ごんじやく、えだまめ、椎茸、ごまつな、えのきたけ           | たまねぎ、ごんじやく、赤ピーマン、椎茸、ピーマン、黄ピーマン、長ねぎ、にんにく、とうがん、えのきたけ、しょうが                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |                                                           |
| 小学校              | G 518 P 21.5 F 11.1                                                                                                                                    | G 607 P 31.2 F 16.4                                        | G 570 P 26 F 18                                            | 8月1日～8月10日まで 夏休みです！<br>上記のことに気を付けて楽しい夏休みをお過ごししょう！                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                           |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 27(月)<br>牛乳<br>麦ごはん<br>もずくのチャブチエ<br>もやしのナムル                                                                                                            | 28(火)<br>牛乳<br>麦ごはん<br>グルケンのシーカーサーソース<br>せんぎりイリチー<br>とうがん汁 | 29(水)<br>牛乳<br>たかなチャーハン<br>魚のチリソースかけ<br>だいこんサラダ            | 30(木)<br>牛乳<br>ごはん<br>にくどうふ<br>たくあんときゅうりのごまあえ                                                                                                                                                                                                                                                                   | 31(金)<br>牛乳<br>あげパン<br>ポークビーンズ<br>パパイアサラダ               |                                                           |
|                  | あか                                                                                                                                                     | 牛乳、もずく、豚肉                                                  | 牛乳、たかご、昆布、豚肉、かまぼこ、鶏肉                                       | 牛乳、ハム、豚肉、ホキ、鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳、豚肉、豆腐                                                | 牛乳、きな粉、豚肉、ウィンナー、白いんげん豆、大豆、いんげん、たまご、ハム                     |
|                  | き                                                                                                                                                      | 米、麦、はるさめ、ごま油、さとう、ごま                                        | 米、麦、小麦粉、さとう、油                                              | 米、麦、ごま油、油、さとう                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米、さとう、ごま、ごま油                                            | コッパ、パン、油、黒糖、アーモンド、さとう、じゃがいも、かたくり粉                         |
|                  | みどり                                                                                                                                                    | 赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、椎茸、にんにく、きゅうり、にんじん                         | シーカーサー、果汁、洋葱、天根、とんにゃく、とうがん、にんじん、椎茸、ねぎ、しょうが                 | 高菜漬、コーン、たまねぎ、赤ピーマン、長ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                           | ごんじやく、ごんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、椎茸、もやし、きゅうり                 | たまねぎ、セロリ、にんじん、にんにく、トマト、パパイア、きゅうり、パン                       |
| 小学校              | G 523 P 19.1 F 13.7                                                                                                                                    | G 609 P 28.9 F 16.3                                        | G 586 P 23 F 20.3                                          | G 555 P 21.8 F 16.8                                                                                                                                                                                                                                                                                             | G 640 P 25.2 F 28.1                                     |                                                           |

### 夏休みの生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
- 昼食や夕食をしっかりとろう  
昼食や夕食はリズムが乱れにくいようにしっかりと食べましょう。
- 寝る前の準備をしよう  
寝る前の準備は、リラックス効果があります。お風呂や歯磨きをしましょう。
- 寝る前の準備をしよう  
寝る前の準備は、リラックス効果があります。お風呂や歯磨きをしましょう。
- 寝る前の準備をしよう  
寝る前の準備は、リラックス効果があります。お風呂や歯磨きをしましょう。



8月1日～8月10日まで、夏休みです！  
上記のことに気を付けて楽しい夏休みをすごしましょう！