

# 令和元年度7・8月 予定献立表

那覇市立壺屋小学校

| こ<br>ん<br>だ<br>て | <b>今月の給食目標</b><br><b>7月：身の周りを<br/>せいけつにしよう</b><br><b>8月：すききらいなく<br/>食べよう</b>               |  | <b>7月は県産品奨励月間です</b><br>毎年7月1日～31日は県産品奨励月間です。<br>7・8月は、 <b>オクラ、へちま、モウイ、ゴーヤー、すいか、さわら</b> など県産品を多く取り入れていま<br>す。栄養たっぷりの島野菜や果物を食べて、夏を元気に過ごしましょう。学校給食では、野菜や<br>肉、もずくをはじめとした海産品、牛乳等様々な県産品を日々取り入れています。地産地消は<br>沖縄の事を知る以外にも、経済効果などにもつながります。ぜひご家庭でも県産品を利用して<br>はいかがでしょうか。 |   |   |      | <b>今月の予定</b><br>★7月4～5日：特支宿泊学習<br>★5日：七夕献立<br>★19日：1学期前半終了<br>～夏休み～<br>★8月26日：1学期後半開始<br>(給食あり) |  |
|------------------|--|--|---|---|---|------|---|--|
|                  | 栄養価  | 1(月)   | 2(火)  | 3(水)  | 4(木)  | 5(金) |   |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | あわごはん<br>ビーフストロガノフ<br>にんじんとツナのサラダ  | むぎごはん<br>もずくどん<br>さつまじる<br>アーモンドミニフィッシュ        | なかみそば<br>オクラのうめあえ<br>ちんすこう  | ★特支宿泊学習<br>ちゅうかふうたきこみごはん<br>はるまき<br>キムチスープ                                  | ★七夕献立<br>★特支宿泊学習<br>ちらしずし<br>さかなてんぷら<br>いんげんのゴマあえ<br>さんしょくそうめんじる<br>たなばたゼリー |      |   |  |
| 栄養価              | C 640 P 22.1 F 16.2  | C 624 P 24.9 F 15.8                            | C 651 P 31.4 F 25.2   | C 660 P 24.2 F 27.2   | C 675 P 23.5 F 15.6   |      |   |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8(月)<br>むぎごはん<br>さわらのごまみそやき<br>ひじきいため<br>にらிரいかきたまじる                                       | 9(火)<br>ごはん<br>タコライス<br>コンソメスープ<br>すいか         | 10(水)<br>アーサイリジュシー<br>とうふハンバーグみぞれあんかけ<br>たくあんときゅうりのあえもの   | 11(木)<br>あげパン<br>ぶたしやぶサラダ<br>まめとこくもつのスープ<br>オレンジ                            | 12(金)<br>むぎごはん<br>マーボーへちま<br>バンサンスー<br>バナナ                                  |      |   |  |
| 栄養価              | C 653 P 30.9 F 20.7  | C 663 P 24.3 F 20.1                            | C 618 P 26 F 19.6   | C 648 P 23.7 F 27.4   | C 653 P 21.2 F 17.5   |      |   |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 海の日<br> | 16(火)<br>むぎごはん<br>なつやさいカレー<br>フルーツあんじん         | 17(水)<br>じゃこいりたきこみごはん<br>くるまふとりにくのナゲット<br>キャベツとささみのあまずあえ<br>ゆしどうふ<br>★壺屋焼 (4-1)   | 18(木) ★食育の日<br>あわごはん<br>ぶたにくのシークワサーみそやき<br>にんじんしりしり<br>とうがんじる<br>★壺屋焼 (4-2) | 19(金)<br>スパゲティなすミートソース<br>ほしのコロケ<br>ゴーヤーサラダ<br>バニラアイス                       |      |   |  |
| 栄養価              |  | C 675 P 18.6 F 18.3                            | C 630 P 33.3 F 20.8   | C 648 P 29 F 20.2   | C 770 P 26.9 F 34.1   |      |   |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 26(月)<br>むぎごはん<br>チキンカレー<br>ひじきサラダ<br>けんさんパインゼリー   | 27(火)<br>あわごはん<br>につけ<br>かぼちゃシューマイ<br>ゴーヤーチップス | 28(水)<br>ひやしちゅうか<br>あじフライ<br>おうとうかん   | 29(木)<br>むぎごはん<br>フーイリチー<br>つみれじる<br>なっとう                                   | 30(金)<br>ごはん<br>レンコンいりつくね<br>こうやどうふのたまごとじ<br>モウイのツナあえ                       |      |   |  |
| 栄養価              | C 693 P 22 F 19.7  | C 638 P 24.8 F 16                              | C 660 P 28.1 F 24.9   | C 607 P 27.4 F 17.3   | C 611 P 26.1 F 19.1   |      |   |  |

## きゅうしょくだより

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。日頃できない、いろいろなことにチャレンジをするよい機会です。計画をしっかりと立てて自分の食事をつくったり、家族のために食事をつくったりしてみませんか？

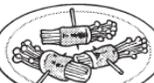
### 自分で用意してみよう！ 夏休みの食事



食事の用意をする時は、家にある材料を確認して、栄養のバランスを考えて料理を決めましょう。調理前には、石けんを使ってしっかりと手洗いをすることが大切です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどを使う時は、おとなに相談してから、けがや事故が起きないように気をつけて使いましょう。

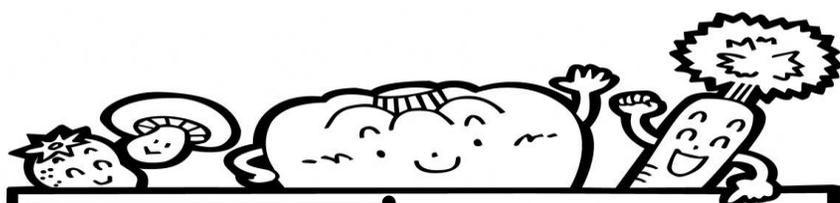


### いろいろなおかずの例

| ゆでる   | 炒める・焼く   |   |
|---|--|---|
| ゆで野菜<br>   | 夏野菜炒め<br>     | きのこのベーコン巻き<br> |
| ポテトサラダ<br> | スクランブルエッグ<br> | ゴーヤチャンプルー<br>  |

### 保護者のみなさまへ

子どもたちが家で調理をする際は、衛生や安全に気をつけて調理ができるような、配慮が必要です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどの安全な取り扱いができるよう、日頃から一緒に調理をしてみたいはいかがでしょうか。



### ～食と子どもの健康展

日時：令和元年7月13日(土) 10:00～17:00  
場所：イオンタウン南城大里

- ・給食展示
- ・県産野菜の展示
- ・豆運びコーナー
- ・給食ができるまで
- ・学校給食用食材の紹介、試食など



## 夏休み 規則正しい生活をしましょう



夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

