

平成30年

7・8月の献立表

那覇市立与儀小学校

食品群	体内ではたらき
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

こんだて	2(月)	むぎごはん かきたまじる ごもくきんぴら とうふハンバーグ ぎゅうにゅう	3(火)	きなこあげパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	4(水)	なつパテよぼう スタミナこんだて スタミナぶたどん (むぎごはん) (ぶたどんのぐ) はるさめサラダ プラム ぎゅうにゅう	5(木)	もずくどん (むぎごはん) モーウィのあえもの てづくりサター アンダギー ぎゅうにゅう	6(金)	たなばたこんだて ひやしちゅうか (めん・スープ・ぐ) まぐろと じゃがいものあげがらめ あまのがわゼリー ぎゅうにゅう
	赤	牛乳、たまご、わかめ、ぶたにく、かまぼこ とうふハンバーグ	赤	牛乳、きなこ、スキムミルク、ぶたにく ウインナー、だいず、ツナ	赤	牛乳、ぶたにく、ツナ、たまご、わかめ	赤	牛乳、もずく、ぶたにく、だいず、ツナ、たまご	赤	牛乳、ハム、たまご、わかめ、まぐろ、だいず
	黄	米、むぎ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	黄	パン、アーモンド、さとう、あぶら、バター じゃがいも、ドレッシング	黄	米、むぎ、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ はるさめ、ドレッシング	黄	米、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ ドレッシング、こむぎこ、ごま	黄	ちゅうかめん、じゃがいも、こむぎこ、あぶら かたくりこ、さとう、ごま、ゼリー
	緑	とうがん、えのきたけ、にんじん、カンダバー こんにゃく、たけのこ、ごぼう	緑	たまねぎ、セロリ、にんじん、パセリ トマト、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン	緑	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら 赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ キャベツ、きゅうり、プラム	緑	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン モーウィ、ゴーヤー、きゅうり	緑	きゅうり、もやし、にんじん、えだまめ
こんだて	9(月)	かみかみこんだて ごもくチャーハン しらたきのスープ パンパンジーサラダ こざかなナッツ ぎゅうにゅう	10(火)	6の2 琉球漆器給食 むぎごはん クーリジシ クーブイリチー シイラのみそマヨやき シークワサーゼリー ぎゅうにゅう	11(水)	わかめごはん とうがんのそぼろに うめあえ オレンジ ぎゅうにゅう	12(木)	どんなやさしいが はいっているかな? べにいもパン しまやさいのトマトに スクランブルエッグ りんごジャム ぎゅうにゅう	13(金)	むぎごはん じゃがぶたキムチ こまつなサラダ あげぎょうざ ぎゅうにゅう
	赤	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、だいず、たまご カタクチイワシ	赤	牛乳、たまご、ぶたにく、かまぼこ こんぶ、しいら、みそ	赤	牛乳、ぶたにく、あつあげ、だいず、けずりぶし	赤	牛乳、とりこ、ウインナー、スキムミルク たまご、ツナ、ひよこめ、チーズ	赤	牛乳、ぶた肉、ツナ、ぎょうざ
	黄	米、むぎ、あぶら、さとう、ごま ドレッシング、アーモンド、かぼちゃのたね	黄	米、むぎ、さとう、あぶら、マヨネーズ、ゼリー	黄	米、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ ドレッシング	黄	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、ジャム	黄	米、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう ドレッシング
	緑	たけのこ、にんじん、たまねぎ、ピーマン きくらげ、コーン、こんにゃく、こまつな、きゅうり キャベツ、きりぼしだいこん、赤ピーマン	緑	とうがん、こんにゃく、きりぼしだいこん にんじん	緑	とうがん、にんじん、さやいんげん、もやし こまつな、えのきたけ、オレンジ	緑	たまねぎ、セロリ、モーウィ、トマト、なす 赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、にんじん コーン、さやいんげん、りんご	緑	たまねぎ、こんにゃく、にら、しいたけ キムチ、こまつな、もやし、にんじん
こんだて	16(月)	うみの日 	17(火)	カレーうどん わかめサラダ ミニにくまん ミルメーク(ココア) ぎゅうにゅう	18(水)	6の1 琉球漆器給食 もちきびごはん イナムドウチ ゴーヤーチャンプルー うめアンダンスー ちんすこう ぎゅうにゅう	19(木)	しょうくいく 食育の日 ～おきなを味わおう～ うっちんライス うちな～むんサラダ けんさんまぐろフライ スナックパイン ぎゅうにゅう	20(金)	おたのしみこんだて (1学期前半終了) ミートソース スパゲティ (めん・ソース) カラフルサラダ みかんジュース パニラアイスクリーム
	赤		赤	牛乳、ぶたにく、なると、あぶらあげ わかめ、とりこ、にくまん	赤	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご、とうふ ポーク、ツナ、みそ、けずりぶし	赤	牛乳、ぶたにく、ベーコン、ひよこめ ツナ、まぐろ	赤	牛乳、ぶたにく、だいず、ツナ
	黄		黄	うどん、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま ドレッシング、ココアのもと	黄	米、もちきび、あぶら、さとう、ちんすこう	黄	米、むぎ、バター、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ	黄	スパゲティ、あぶら、さとう、じゃがいも ドレッシング、アイスクリーム
	緑		緑	たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ にんじん、はくさい、きゅうり	緑	しいたけ、こんにゃく、ゴーヤー、にんじん たまねぎ、もやし、うめ	緑	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん マッシュルーム、キャベツ、ゴーヤー きゅうり、パイン、モーウィ、シークワサー	緑	たまねぎ、セロリ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマト、キャベツ、コーン ブロッコリー、赤ピーマン、みかん

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいですね！

こんな症状があったら、夏バテかも…

いらない おなごの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには…

水分補給をこまめにする。

冷房の設定温度に気を付ける。

こんだて	8/27(月)	1学期後半も がんばろう！給食 ごはん やさいたつぷり ひきにくカレー ブロッコリーサラダ チョコシュークリーム はっこうにゅう	8/28(火)	じぶんてパンに はさんでたべよう♪ セルフツナサンド (コッペパン) (ツナマヨサラダ) ぐだくさん ミネストローネスープ ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	8/29(水)	ごはん かきたまじる さばのおろしソース ひじきいため ぎゅうにゅう	8/30(木)	5年生 欠食 (自然教室) ごはん マーボーへちま ちゅうかあえ みかんゼリー ぎゅうにゅう	8/31(金)	5年生 欠食 (自然教室) クファージュシー アーサゆしどうふ うめかつおあえ べにいもごまだんご ぎゅうにゅう
	赤	はっこうにゅう、とりこ、ぶたにく、レバー だいず、スキムミルク、ツナ	赤	牛乳、ツナ、ベーコン、ひよこめ ヨーグルト	赤	牛乳、たまご、さば、ひじき、とりこ ちくわ、だいず	赤	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、だいず ちくわ	赤	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ ゆしどうふ、アーサ、けずりぶし
	黄	米、あぶら、さとう、ドレッシング シュークリーム	黄	パン、ドレッシング、マヨネーズ、さとう じゃがいも、マカロニ	黄	米、あぶら、かたくりこ、さとう	黄	米、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま ドレッシング、ゼリー	黄	米、あぶら、さとう、ドレッシング べにいもごまだんご
	緑	たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ なす、かぼちゃ、キャベツ、赤ピーマン コーン、ブロッコリー	緑	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、たまねぎ セロリ、とうがん、トマト、バナナ、アロエ みかん、パイン、もも	緑	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、だいこん しそは、レモン、きりぼしだいこん こんにゃく、にんじん、さやいんげん	緑	へちま、たまねぎ、にんじん、にら たけのこ、もやし、きゅうり、きくらげ	緑	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ もやし、こまつな、えのきたけ、うめ

※ 使用する食材のアレルギー表示については、裏面をご確認ください。