

7月

給食だより

おはなしメモ

食と子どもの健康展
 日時：令和7年7月19日(土)
 11:00～16:00
 場所：イオン名護店ベスト電器前広場
 学校給食に関する展示イベント開催
 ・給食の試食・給食センター紹介
 ・野菜ハンコ体験・釣りゲームなど
 ご来場お待ちしております！

7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	奥小欠食	11(金)
【たなばたにちなんで七夕献立】 七夕は裁縫や機織りの上達を星に願う中国の習わしが奈良時代に日本に伝わったという説があります。星を見上げて、願い祈ることは、今も昔も変わらないですね。	【ラタトゥイユって何？】 ラタトゥイユとはフランスの郷土料理です。いろいろな夏野菜を煮込み作ります。野菜のうま味と溶け出て、栄養もたっぷりとのことできます。夏バテ予防に食べたい一品です。	【魚を意識して食べてみよう！】 今、肉を食べ、魚は食べない「魚離れ」が進んでいます。魚は体をつくるたんぱく質が豊富で生活習慣病を予防し、成長期にとりた脂肪酸を多く含みます。魚を意識して食べましょう！	【納豆の日】 語呂合わせから7月10日は「納豆の日」です。納豆は大豆から作られている発酵食品です。発酵は食べ物の栄養をパワーアップし、健康な体づくりを助けてくれます。		【ごまを食べよう！】 ごまに含まれる脂質は、人の体を若く保つ効果があります。血液の流れをよくし、肌やおなかを健康に保ちます。よくかんですりつぶすと体で栄養が吸収やすくなります。
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)		18(金) 1学期終了
【スパイスで暑い夏を乗り越えよう！】 暑さを乗り越えるには食べることです。そこでカレーなどスパイスを使った料理を食べると辛さの刺激で食欲が湧いてきます。しっかり食べて体力を保ちましょう！	【いただきますとは】 私たちは肉や魚、野菜を食べて生きていくことができます。「いただきます」は「食べ物の命を私の命にさせていただきます」という意味があります。	【ごちそうさまとは】 「ごちそうさま」の「ちそう」には走り回るといった意味があります。食べるまでに一生懸命働いてくれた人への感謝を込めて、食事のあいさつは忘れずにしましょう。	【第3木曜日は琉球料理の日・クイナの日】 沖縄の島豆腐は本土の豆腐よりずっしりと固く、固いことが特徴です。大豆がしっかりと詰まっているので、栄養価が高いです。結食の島豆腐は村内で作られています。		【夏休みを健康に過ごそう！】 いよいよ夏休みです！楽しく過ごすためには、健康でいることが大切です。「早寝・早起・朝ごはん」を毎日行い、家族みんなで取り組めるといいですね。

8月

★配せん図をみて盛りつけましょう。
 ★おはなしメモは給食時間の校内放送等に活用してください。

国頭村立学校給食センター
 TEL: 0980-41-2088

※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。
 ※詳細献立表（アレルギー）も合わせてご確認ください。

欠食などがある時に学校名を記載します

給食の配せんの見本にしましょう

給食時間に学習する内容やお知らせ

7月は県内で作られたものを使って、沖縄を元気にする取り組みが行われる「県産品奨励月間」です。みんなで地産地消を推進しましょう。

7月17日(水) 県産品奨励月間

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません
 …まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

② おなかがすいていません
 …夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

25(月) 2学期始業 【2学期よりいっしょ！】 2学期は大きな行事の運動会があります。暑い夏が続きますが、食事を好き嫌いせず、何でも食べて元気な体でよいドン！とスタートしましょう！	26(火) 【食事の前は手洗い・うがい！】 手洗いをすることは身についていると思いますが、うがいもしていますか？食事の前にはうがいも感染症予防に効果があります。清潔な手と口で食事を楽しみましょう！	27(水) 【好き嫌いをなく食べよう】 食べ物はそれぞれ含まれる栄養が異なります。いろいろな食べ物から栄養を摂ることで、体に取込まれやすい形になります。好き嫌いせずに何でも食べる力をつけましょう。	28(木) 【鶏肉とは？】 鶏肉は福岡県の郷土料理です。鶏肉や野菜、椎茸などをよせ合わせて炒め、だして煮込みます。お祝いや祭りの時に食べられてきました。今では全国の学校給食定番献立になっています。	29(金) 【8月31日は野菜の日】 野菜は毎日手のひら3つ分とると健康な体を作ることができます。体の調子を整えて、栄養を吸収しやすくします。元気な体づくりに野菜をしっかり食べましょう。
---	--	--	--	---

令和7年7・8月

詳細献立表(アレルギー)

国頭学校給食センター 0980-41-2088

※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。使用頻度の多い調味料、加工食品などは別枠にまとめて掲載しておりますので、ご確認ください。

表示義務(特定原材料)8品目		(特定原材料に準ずるもの)表示推奨	
卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えひ、かに、くるみ、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、しょうゆ、うすくちしょうゆ(小麦・大豆)/酢・特濃酢(小麦)/デミグラスソース(小麦・鶏肉)/カレーフレーク(小麦・牛肉・豚肉・大豆)/バター(乳)/豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・油揚げ(大豆)/みそ(大豆)/ツナ(大豆)/カステラ(小麦・卵・大豆)/ちきあぎ・かまぼこ・ちくわ(大豆)/ベーコン(乳・卵・豚肉・大豆)/ウインナー(乳・鶏肉・豚肉・大豆)/ハム(乳・鶏肉・豚肉・大豆)/ガラチキン(卵・鶏肉)/ガラポーク(豚肉)/チキンピジョン(鶏肉)/ポークピジョン(豚肉・鶏肉)/ケチャップ(28品目無)/ノンエッグマヨネーズ(28品目無)/ウスターソース(28品目無)/オイスターソース(28品目無、かきエキス含む)※もずく・あおさ等の海藻類やしらす・あさり等にはいかやえび、かにかの稚魚の混入があります。※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。			

7月

日付 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	調味料など
1 火	麦ごはん タコライス(ミート/野菜チーズ) にんじんスープ スライスパン	牛肉、豚肉、大豆、豚レバー、チーズ いんげん豆、豆乳	米、麦 こめ油、三温糖 じゃがいも	玉ねぎ、えのき、にんにく、トマト、キャベツ、にんじん にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー パイン	料理酒、ワイン、バブリアカ、チリパウダー、ウージパウダー、ケチャップ、ウスターソース、シママース シママース、こしょう、クミン、ガラチキン、ローレル葉
2 水	カレーうどん ごぼうナッツ 黒糖ロール コロコロずいか	いのぶた、油揚げ 鶏肉	うどん(小麦)、三温糖、こめ油 米粉、でん粉、揚げ油(大豆)、三温糖、アーモンド 黒糖ロール(小麦)	玉ねぎ、にんじん、はくさい、小松菜、きくらげ、生薑、椎茸 ごぼう すいか	料理酒、カレーフレーク、しょうゆ、シママース、みりん、風、カレー粉、ウージパウダー、チキンピジョン、かつお節 しょうゆ、みりん、風
3 木	チキンライス マカロニサラダ ブロッコリーソテー オムライス(用たまご/ひとくちケチャップ)	鶏肉 ハム ウインナー オムライス用玉子焼(卵)	米、麦、バター、こめ油 マカロニ(小麦)、ノンエッグマヨネーズ、三温糖 じゃがいも、こめ油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく きゅうり、キャベツ、コーン、ピクルス(28品目無)、レモン果汁 ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん、にんにく	ガラチキン、料理酒、しょうゆ、シママース、こしょう、ケチャップ、バブリアカ、チリパウダー シママース、こしょう シママース、しょうゆ、こしょう、ポークピジョン(豚肉・鶏肉) ひとくちケチャップ
4 金	コッペパン かぼちゃのクリーム煮 キャベツナッツサラダ 鯖のカレーソテー オレンジ	ベーコン、いんげん豆、スキムミルク、豆乳 ハム さば	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも、米粉、バター(乳)、生クリーム(乳) アーモンド、オリーブ油、三温糖 小麦粉	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、アスパラガス キャベツ、きゅうり、にんじん、シークワサー にんにく オレンジ	シママース、こしょう、ワイン、ガラチキン、ローレル葉 酢、シママース、こしょう シママース、料理酒、カレー粉
7 月	七夕ちらし寿司 七夕スープ 星型ポテト 七夕ゼリー	かに、風かまぼこ(28品目無)、鰯系卵(卵)、やきのり 魚そうめん(28品目無)、もずく	米、麦、グラニュー糖、ごま 星型(小麦・大豆) 星型ポテト(大豆) 七夕ゼリー(28品目無)	シークワサー果汁、きゅうり オクラ、にんじん、とうがん	料理酒、ちらしずしの素(小麦・大豆・鶏肉)、酢、シママース シママース、しょうゆ、みりん、風、料理酒、かつお節、だし昆布
8 火	うっちんライス みそらたウイユ 奥みどりコーン ベビーチーズ	鶏肉 いのぶた、ベーコン、みそ、赤だし(大豆・鶏肉) 牛乳 ベビーチーズ(乳)	米、麦、こめ油、バター(乳) じゃがいも、オリーブ油 中華めん(小麦・大豆)、ごま油、ごま、三温糖 紅いも、さつまいも、三温糖	にんじん、玉ねぎ、あお豆(大豆)、にんにく、椎茸 なす、へちま、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、トマト レーズン	うっちん、カレー粉、料理酒、ガラチキン、しょうゆ、シママース、みりん、風 ワイン、にんにく、みりん、風、ガラチキン、ローレル葉 奥みどり、ウージパウダー
9 水	冷やし中華 フルーツきんとん 小いわしの梅揚げ アーモンド	鶏系卵(卵)、ハム スキムミルク 小いわしの梅の香揚げ(小麦)	中華めん(小麦・大豆)、ごま油、ごま、三温糖 紅いも、さつまいも、三温糖 揚げ油(大豆) アーモンド	きゅうり、にんじん、もやし、オクラ、シークワサー果汁 レーズン、パイン	しょうゆ、酢、冷やし中華たれ(小麦・大豆・りんご) シママース
10 木	麦ごはん 豚汁 ごまじやサラダ 納豆かき揚げ	豚肉、厚揚げ、みそ(大豆)、豆乳 チリメン、かつお節 納豆(小麦・大豆)、ちくわ、青のり、卵	米、麦 里芋 三温糖、ごま油、ごま さつまいも、小麦粉、揚げ油(大豆)	だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、椎茸 キャベツ、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	料理酒、かつお節 料理酒、酢、しょうゆ、シママース シママース
11 金	セサミトースト ポトフ風 カラフルサラダ 豆乳ムース	豚肉、ウインナー、厚揚げ いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、鶏肉 豆乳ムース	食パン(小麦・乳・大豆)、バター、はちみつ、三温糖、ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、三温糖 豆乳ムース(大豆)	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、さやいんげん ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、豆苗、レモン果汁	料理酒、シママース、こしょう、しょうゆ、ガラチキン、ローレル葉 ケチャップ、酢、シママース
14 月	麦ごはん 夏野菜ドライカレー こんにやくサラダ カラギバナナケーキ	豚肉、牛肉、大豆 ツナ 卵、豆乳	米、麦 小麦粉、こめ油、三温糖 ごま、三温糖、ノンエッグマヨネーズ ケーキミックス(小麦・大豆)、三温糖、バター	玉ねぎ、にんじん、なす、へちま、コーン、しめじ、トマト、にんにく、生薑、りんご こんにやく、こまつな、キャベツ、にんじん バナナ	料理酒、ウージパウダー、カレー粉、ガラチキン、しょうゆ、シママース、みりん、風、かつお節 しょうゆ、酢 カラギ
15 火	麦ごはん 鶏のおつゆ ゴーヤーチャンプルー 鯖のみそだれ	鶏肉、かまぼこ、昆布 豚肉、島豆腐、卵、かつお節 さば、みそ	米、麦 こめ油 三温糖、ごま油、ごま	とうがん、にんじん、チンゲンサイ ゴーヤー、にんじん にんにく	料理酒、しょうゆ、シママース、みりん、風、かつお節 料理酒、シママース、しょうゆ 料理酒、みりん、風
16 水	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ 豆乳チーズオムレツ オレンジ	豚肉、大豆 いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆 卵、チーズ、豆乳	スパゲティ(小麦粉)、オリーブ油、こめ油、三温糖 じゃがいも、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、こめ油、パン粉(小麦)	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ミックス野菜(28品目無) オレンジ	バジル、ワイン、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、シママース、こしょう パセリ、こしょう 料理酒、しょうゆ、みりん、風、チキンピジョン
17 木	クワジャシューシー シカムドゥチ うじら豆腐 カッパもずく	豚肉、ちきあぎ、細切昆布 いのぶた、かまぼこ 島豆腐、魚すり身(小麦・大豆)、卵 味付もずく(小麦・大豆)	米、麦、ラード(豚肉) ごま、でん粉、揚げ油(大豆)	にんじん、ねぎ、椎茸 とうがん、こんにやく、椎茸 にんじん、きくらげ、あお豆(大豆)	かつお節、ポークピジョン、料理酒、しょうゆ、みりん、風 料理酒、しょうゆ、シママース、かつお節、ガラポーク しょうゆ、みりん、風、ウージパウダー
18 金	バーカーハウスパン ABCスープ ゴーヤーツナチーズサラダ ハンバーグケチャップソース チョコプリン	ベーコン、いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆 ツナ、チーズ 国産鶏と豚のハンバーグ(小麦・豚肉・鶏肉) チョコプリン(28品目無)	バーカーハウスパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも、こめ油、マカロニ(小麦) 三温糖 バター(乳)、三温糖、でん粉 チョコプリン(28品目無)	こまつな、玉ねぎ、にんじん、トマト ゴーヤー、キャベツ、カリフラワー、赤ピーマン、コーン、シークワサー果汁 玉ねぎ、トマト	にんにく、しょうゆ、みりん、風、料理酒、シママース、こしょう、バジル、ガラチキン、ローレル葉 コールスロッドレッシング(28品目無)、こしょう、シママース ケチャップ、ウスターソース、ワイン

8月

25 月	麦ごはん チキンカレー フレンチマスタートサラダ チーズオムレツ ミルメーク	鶏肉、大豆、いんげん豆 ハム 卵、ベーコン、チーズ	米、麦 じゃがいも、こめ油 ノンエッグマヨネーズ、三温糖 じゃがいも、鰯(小麦・大豆)、こめ油 ミルメークココア(大豆)	玉ねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、トマト、にんにく、生薑、りんご キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン 玉ねぎ	ワイン、ウージパウダー、カレー粉、ガラチキン、カレーフレーク、ウスターソース 粒マスタート(小麦)、酢、フレンチドレッシング(28品目無) しょうゆ、料理酒、チキンピジョン
26 火	麦ごはん 白菜と豆腐の中華煮 パンサンサー ちくわの磯辺揚げ 和風スパゲティ	豚肉、島豆腐 ハム、鶏系卵(卵) ちくわ、磯辺揚げ(小麦・大豆) 豚肉、ベーコン	米、麦 こめ油、三温糖、でん粉、ごま油 はるさめ、三温糖、ごま油、ごま 揚げ油(大豆)	はくさい、こまつな、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ、ヤングコーン、生薑 きゅうり、キャベツ	料理酒、シママース、しょうゆ、ポークピジョン、オイスターソース、ガラポーク しょうゆ、酢
27 水	豆乳マッシュポテト ビーンズサラダ 南瓜カップケーキ	いんげん豆、豆乳 いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、鶏肉 卵、牛乳	スパゲティ(小麦粉)、こめ油、バター じゃがいも、バター(乳) ケーキミックス(小麦・大豆)、三温糖、こめ油	しめじ、えのき、玉ねぎ、にんじん、こまつな、にんにく、椎茸 コーン あお豆(大豆)、カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン、コーン かぼちゃ	シママース、料理酒、ウージパウダー、ポークピジョン、こしょう、しょうゆ シママース、こしょう、パセリ イタリアンドレッシング(28品目無)
28 木	ゆかりごはん 沖縄風みそ汁 筑前煮 わかさぎのうっちん揚げ 黒糖パン	島豆腐、豚肉、みそ(大豆) 鶏肉 わかさぎ 黒糖パン	米、麦 里芋、こめ油、三温糖 小麦粉、でん粉、揚げ油(大豆) 黒糖パン(小麦・乳・大豆)	キャベツ、山東菜、玉ねぎ にんじん、だいこん、れんこん、こんにやく、さやいんげん、椎茸	ゆかり(28品目無) 料理酒、かつお節 料理酒、しょうゆ、みりん、風、かつお節 料理酒、シママース、うっちん
29 金	野菜とお豆のスープ キャベツのレモンサラダ 魚のピカタ オレンジ	卵、ベーコン ハム さば、卵、チーズ(乳)	オリーブ油、グラニュー糖 小麦粉	玉ねぎ、とうがん、トマト、ほうれん草 キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、レモン果汁 にんにく オレンジ	ガラチキン、ローレル葉、しょうゆ、シママース、こしょう シママース、こしょう、酢 シママース、こしょう、料理酒、パセリ