



# 7月8月給食だより

欠食校がある時は学校名を表示

料理とはいせんの参考にしてください

給食時間に学習する内容

ばいにくあえ

ぼりぼりゴーヤー

もずくどん

えのきのみそ汁

【にやーの日】

国頭村立学校給食センター  
TEL: 0980-41-2088  
FAX: 0980-41-5015

※ 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。  
※ 予定献立表(アレルギー表)も合わせてご覧ください。

|                  |  |   |  |  |   |
|------------------|--|---|--|--|---|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 1(月)<br>ごまじゃこサラダ<br>レバーのソースがらめ<br>麦ごはん 沖縄風みそ汁<br>【県産品奨励月間】   | 2(火)<br>すいか<br>魚のチリソースがけ<br>キムタクごはん パンパンジー<br>【すいか】               | 3(水)<br>アーモンド<br>魚のしょうが焼き<br>ソース焼きそば わかめスープ<br>【マナーとは】                 | 4(木)<br>チンジャオロース<br>かに玉<br>麦ごはん スンドゥブ<br>【豆腐】                            | 5(金)<br>カリフラワーソーテー<br>コーントースト ミネストローネ<br>【トマト】                            |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8(月)<br>セタゼリー<br>星のコロッケ<br>豚肉と野菜の生姜焼き炒め<br>きびごはん もずくとおぐらのスープ<br>【セタにちなむ】   | 9(火)<br>モーウイの梅和え<br>しらす入り卵焼き<br>アーサ入り炊き込みご飯 へちまのみそ汁<br>【熱中症にはみそ汁】 | 10(水) 中学校 欠食<br>フルーツ白玉<br>さばのカレー粉焼き<br>バジルスパゲティ コンソメスープ<br>【よくかんで食べよう】 | 11(木)<br>さつまいもミルク<br>ひじきの佃煮<br>麦ごはん 鶏肉とパパイアのうま煮<br>【ひじき】                 | 12(金)<br>ゴーヤー海苔サラダ<br>魚のチーズ焼き<br>黒糖パン ポークビーンズ<br>【ゴーヤー】                   |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 15(月)<br>海の日<br>   | 16(火)<br>わかさぎのマリネ<br>パエリア ポテトサラダ<br>【小魚を食べよう】                     | 17(水)<br>カルフィッシュ<br>奥みどりケーキ<br>カレーうどん ごぼうサラダ<br>【クイナの日】                | 18(木)<br>パイ<br>タコライス具<br>麦ごはん レンズ豆スープ<br>【もうすぐ夏休み】                       | 19(金)<br>アイス<br>豆ごぼサラダ<br>照り焼きハンバーグ<br>パッカーハウスパン かぼちゃの豆乳スープ<br>【夏休みの過ごし方】 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <br>食と子どもの健康展<br>日時: 令和6年7月20日(土) 11:00~16:00<br>場所: イオン名護店 自転車売り場<br>・学校給食に関する展示<br>・給食の試食<br>・魚つりゲーム<br>・給食センターの紹介<br>など | 8月<br>  | 8月28日(水)<br>くるみチョコケーキ<br>ミートソースパンネ コールスローサラダ<br>【今日から2学期】              | 8月29日(木)<br>スパイシーポテトビーンズ<br>ふわわり卵の親子丼<br>麦ごはん にらと油揚げのみそ汁<br>【生活リズムを整えよう】 | 8月30日(金)<br>バナナ<br>ごまなしミニフィッシュ<br>ピザトースト 教給コーンポタージュ<br>【非常食体験】            |

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品)<br>ごはん、パン、めん類 | <b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品)<br>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず | <b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品)<br>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 |
|---|--|--|

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚などカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

**牛乳・乳製品**

**果物**



| 日  | こんだて  | (あか)<br>おもに体をつくる<br>もどになる食品  | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もどになる食品                              | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもどになる食品   | 調味料   |
|--|---|--|--|---|---|
| 1<br>(月)   | 牛乳<br>麦ごはん<br>レバーのソースがらめ<br>沖繩みそ汁<br>ごまじやごサラダ                                 | 豚レバー<br>島豆腐、みそ、ポーク<br>チリメン、糸けずり  | 米、麦<br>小麦粉、でん粉、油、三温糖<br>ごま、ごま油、三温糖                         | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>キャベツ、だいこん、豆苗<br>キャベツ、にんじん、きゅうり  | トマトケチャップ、とんかつソース(りんご)<br>かつお節<br>特濃酢、しょうゆ   |
| 2<br>(火)   | 牛乳<br>キムタクごはん<br>魚のチリソースがけ<br>パンパンジー<br>すいか                                   | 豚肉、油揚げ<br>ガーラ<br>とりにく  | 米、麦、ごま油、油<br>三温糖、でん粉<br>三温糖、ごま                             | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、白菜キムチ(小麦・大豆)、だいこん、漬け、にんにく、しょうが<br>たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが<br>もやし、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、しょうが、にんにく | かつお節、キムチ液(小麦・大豆)、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ<br>こしょう、ケチャップ、オイスターソース、みりん、トウバンジャン(大豆)<br>しょうゆ、酢          |
| 3<br>(水)   | 牛乳<br>ソース焼きそば<br>わかめスープ<br>魚のしょうがやき<br>アーモンド                                  | 豚肉<br>島豆腐、わかめ<br>かじき<br>アーモンド  | 油、めん<br>三温糖、はちみつ   | にんじん、キャベツ、たまねぎ、さくらげ、にら、にんにく<br>えのきたけ、たけのこ、長ねぎ<br>しょうが   | しょうゆ、ウスターソース、とんかつソース(りんご)、オイスターソース、こしょう<br>こしょう、しょうゆ、みりん、チキンガラ(卵・鶏肉)、ポークガラ<br>しょうゆ、みりん、酢    |
| 4<br>(木)   | 牛乳<br>麦ごはん<br>スンドゥブ<br>かに玉<br>チンジャオロース  | 豆腐、あさり、豚肉<br>卵、オーシャンキング<br>豚肉  | 米、麦<br>ごま油、三温糖<br>三温糖、油、でん粉<br>油、ごま油、でん粉                   | はくさい、長ねぎ、ぶなしめじ、にんにく<br>たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しょうが<br>しょうが、ピーマン、にんじん、たけのこ、しいたけ                                      | 冷凍チキンブイヨン(鶏肉)、ポークガラ、しょうゆ、コチジャン(大豆)<br>しょうゆ、酢、かつおだし、ケチャップ<br>しょうゆ、みりん、オイスターソース               |
| 5<br>(金)   | 牛乳<br>コーントースト<br>ミネストローネ<br>カリフラワーソテー   | ヨーグルト、チーズ、ツナ缶<br>ベーコン、鶏肉<br>ウインナー  | 食パン、ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも、三温糖、オリーブ油<br>オリーブ油、アーモンド           | たまねぎ、コーン<br>たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、パセリ、トマト、にんにく<br>カリフラワー、にんじん、こんにゃく、ぶなしめじ、にんにく                               | こしょう<br>ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、こしょう、ポークブイヨン、チキンガラ(卵・鶏肉)、かつお節<br>しょうゆ、こしょう、バジルソース(小麦・大豆)         |
| 8<br>(月)   | 牛乳<br>きびごはん<br>もずくとおくらのスープ<br>豚肉と野菜の生姜焼き炒め<br>星のコロッケ<br>七夕ゼリー                 | もずく、錦糸卵<br>豚肉<br>星のコロッケ(小麦・大豆・豚肉)、油<br>七夕ゼリー(28品目なし)                                 | 米、きび<br>三温糖、油、でん粉<br>星のコロッケ(小麦・大豆・豚肉)、油                    | とうがん、オクラ、にんじん<br>たまねぎ、ぶなしめじ、しょうが  | しょうゆ、かつお節、チキンブイヨン(鶏肉)<br>しょうゆ、みりん   |
| 9<br>(火)   | 牛乳<br>アーサ入り炊き込みご飯<br>しらす入り卵焼き<br>モーウイの梅和え<br>へちまのみそ汁                          | 鶏肉、アーサ、油揚げ<br>チリメン、シーチキン、卵<br>ちくわ、きわかめ、糸けずり<br>島豆腐、豚肉、油揚げ、みそ                         | 米、麦、油、ゴマ<br>油<br>三温糖、ゴマ                                    | にんじん、しいたけ、こんにゃく、葉ねぎ<br>長ねぎ<br>きゅうり、モーウイ<br>へちま、たまねぎ、豆苗  | かつお節、みりん、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)<br>みりん、こしょう<br>梅びしお(りんご)、しょうゆ<br>かつお節                             |
| 10<br>(水)  | 牛乳<br>バジルスパゲティ<br>コンソメスープ<br>さばのカレー粉焼き<br>フルーツ白玉                              | 鶏肉、ベーコン<br>ウインナー、鶏肉<br>さば<br>ミルク   | スパゲティ、オリーブ油<br>小麥粉、バター<br>カラフルボール                          | にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、アスパラ<br>たまねぎ、とうがん、にんじん、パセリ<br>黄桃、缶、みかん、缶、パン、缶、シークワーサー                                | こしょう、バジルソース(小麦・大豆)<br>こしょう、白ワイン、しょうゆ、チキンガラ(卵・鶏肉)、冷凍チキンブイヨン(鶏肉)<br>こしょう、カレー粉                 |
| 11<br>(木)  | 牛乳<br>麦ごはん<br>鶏肉とパパイアのうま煮<br>ひじきの佃煮<br>ミルクかりんとう                               | 厚揚げ、鶏肉<br>水あめ、糸けずり<br>スキムミルク   | 米、麦<br>じゃがいも、油、三温糖<br>水あめ、三温糖、ごま<br>さつまいも、油、グラニュー糖         | 青パパイア、にんじん、こんにゃく、いんげん   | みりん、しょうゆ、かつお節<br>ゆかり、しょうゆ、みりん   |
| 12<br>(金)  | 牛乳<br>黒糖パン<br>ポークビーンズ<br>ゴーヤー海藻サラダ<br>魚のチーズ焼き                                 | 豚肉、ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉)、大豆<br>海藻サラダ、シーチキン<br>ガーラ、粉チーズ、チーズ                               | 黒糖パン<br>じゃがいも、三温糖、油<br>ごま油、三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ               | にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく<br>ゴーヤー、だいこん、切干大根<br>たまねぎ、パセリ  | こしょう、白ワイン、ウスターソース、ケチャップ、ポークブイヨン<br>しょうゆ、特濃酢<br>こしょう、白ワイン                                    |
| 16<br>(火)  | 牛乳<br>バリエア<br>わかさぎのマリネ<br>ポテトサラダ  | あさり、ウインナー、鶏肉<br>わかさぎ<br>ハム   | 米、麦、油<br>小麦粉、でん粉、油、三温糖、オリーブ油<br>じゃがいも、三温糖、ノンエッグマヨネーズ       | ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく<br>赤ピーマン、たまねぎ<br>きゅうり、にんじん   | うっちゃん、チキンガラ(卵・鶏肉)、カレー粉、こしょう、白ワイン<br>ずし酢、しょうゆ、粒マスタード、こしょう<br>特濃酢、粒マスタード、こしょう                 |
| 17<br>(水)  | 牛乳<br>カレーうどん<br>ごぼうサラダ<br>奥みどりケーキ<br>カルフィッシュ                                  | いのぶた、油揚げ<br>とりにく<br>牛乳、卵<br>カルフィッシュ(28品目なし)  | うどん、三温糖、油<br>ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ごま<br>小麦粉、三温糖、バター(乳)           | たまねぎ、小松菜、さくらげ、しいたけ、長ねぎ、にんじん<br>ごぼう、きゅうり、にんじん、シークワーサー<br>奥みどり、パン、缶   | カレーうどん(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、みりん、チキンブイヨン(鶏肉)、だし昆布、かつお節<br>しょうゆ、特濃酢<br>ベーキングパウダー、抹茶 |
| 18<br>(木)  | 牛乳<br>麦ごはん<br>タコライス(具)<br>レンズ豆スープ<br>パイン                                      | 牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、チーズ<br>白いんげん豆、鶏肉、レンズ豆、牛乳、生クリーム<br>パイン                                  | 米、麦<br>三温糖、油<br>じゃがいも、小麦粉、バター(乳)                           | たまねぎ、にんにく、トマト、レタス<br>たまねぎ、にんじん、パセリ<br>パイン   | チリパウダー、ナツメグ、クミン、パプリカ、ケチャップ、ウスターソース<br>こしょう、チキンガラ(卵・鶏肉)                                      |
| 19<br>(金)  | 牛乳<br>パッカーハウスパン<br>かぼちゃの豆乳スープ<br>照り焼きハンバーグ<br>豆こぶサラダ<br>スライスチーズ<br>シークワーサーソルベ | 鶏肉、白いんげん豆、豆乳、スキムミルク<br>ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)<br>ベーコン、ミックスビーンズ<br>チーズ<br>シークワーサーソルベ(28品目なし) | パッカーパン<br>さつまいも、小麦粉、バター(乳)<br>さつま芋、油<br>シークワーサーソルベ(28品目なし) | かぼちゃ、たまねぎ、パセリ<br>ブロccoli、カリフラワー   | こしょう、チキンガラ(卵・鶏肉)<br>コブサラダドレッシング(卵・乳・大豆)   |
|  <b>8月詳細献立</b> |   |  |  |   |   |
| 28<br>(水)  | 牛乳<br>ミートソースペンネ<br>くるみチョコケーキ<br>コールスローサラダ                                     | 大豆、牛肉、豚肉<br>牛乳<br>鶏肉   | 三温糖、油、ペンネ<br>小麦粉、三温糖、ココアパウダー、油、チョコチップ(大豆・乳)、くるみ<br>三温糖     | たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にんにく、トマト<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、シークワーサー  | ケチャップ、デミグラス(鶏肉・小麦)、こしょう、ウスターソース<br>ベーキングパウダー、ウーじパウダー<br>こしょう、コールスロードレッシング                   |
| 29<br>(木)  | 牛乳<br>麦ごはん<br>ふんわり親子丼<br>にらと油揚げのみそ汁<br>スパイシーポテトビーンズ                           | 鶏肉、島豆腐、卵<br>豚肉、油揚げ、みそ<br>ミックスビーンズ、ひよこ豆   | 米、麦<br>三温糖、油<br>小麦粉、でん粉、じゃがいも、アーモンド、油                      | あおまめ(大豆)、たまねぎ<br>とうがん、にんじん、にら   | みりん、しょうゆ、かつお節<br>かつお節<br>パプリカ、チリパウダー、カレー粉   |
| 30<br>(金)  | 牛乳<br>ピザトースト<br>救急コーンポタージュ<br>バナナ<br>ごまなしミニフィッシュ                              | ベーコン、チーズ<br>救急コーンポタージュ(28品目なし)<br>バナナ<br>ごまなしミニフィッシュ(28品目なし)                         | 食パン<br>コーンポタージュ(28品目なし)                                    | たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、コーン、バジル<br>バナナ  | ケチャップ、ピザソース(大豆)   |

※加工品は出来るだけアレルギー28品目の表示をしています。揚げ油は連続して2・3回使用しています。