

令和3年 7月の予定献立表



久米島町立学校給食センター
電話番号 098-985-2790



※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。

食品群	体内ではたらし
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

	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質	塩分
学校給食の栄養基準量				
小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	2.0g 未満
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	2.5g 未満

7月のきゅうしょくは、おきなわけんでとれた たべものがたくさんとうじょうします♪

7月は、「県産品奨励月間（けんさんひんしょうれいげっかん）」です。おきなわけんでつくられているものを、みんなでせっきょくてきにつかみましょうというとりくみです。

きゅうしょくでも、おきなわけんでとれた「おにく」や「おさかな」、「やさい」や「デザート」などがたくさんとうじょうします。

きゅうしょくほうそうでもしょうかいしますので、たのしみにしてください。

	<p>1 (木)</p> <p>いわしのしょうがに キャベツのごまあえ</p> <p>みどりごはん アーサじる</p>	<p>2 (金)</p> <p>ミートコロッケ</p> <p>ひじきいため むぎごはん やさいのみそしる</p>
あか	アーサ、とうふ、イワシ	とりにく、ちくわ、ひじき、だいず、みそ、ぎゅうにく、だいず、乳成分
き	こめ、おおむぎ、さとう、でんぶん、ドレッシング(ゴマ)、ゴマ	こめ、おおむぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、パンこ、でんぶん
みどり	きゅうり、にんじん、キャベツ、しょうが	とうがん、チンゲンサイ、えのき、にら、こんにゃく、にんじん
小学校	E 558 P 19.3 F 17.3	E 707 P 21.1 F 25.4
中学校	E 672 P 22.8 F 19.8	E 811 P 24.3 F 26.5

	<p>5 (月)</p> <p>サバのしおやき</p> <p>モーウイのあえもの むぎごはん ゆしどうふ</p>	<p>6 (火)</p> <p>けんさんサワラの みそマヨやき</p> <p>サクナチャーハン にくだんごとはるさめのスープ</p>	<p>7 (水) ★七夕</p> <p>たなばたゼリー おほしさまコロッケ にくやさいいため ゆかりごはん さかなソーメンじる</p>	<p>8 (木)</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>もやしいため もちきびごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>9 (金)</p> <p>チキンのマーメレード ゴボウサラダ コッペパン ミネストローネスープ</p>
あか	ゆしどうふ、みそ、サバ、とりにく、かんてん	ハム、たまご、ぶたにく、ぎゅうにく、とりにく、だいず、サワラ、みそ	さかなソーメン、とうふ、とりにく、ぶたにく、だいず	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ツナ	ベーコン、とりにく、ツナ
き	こめ、おおむぎ、ドレッシング、ゴマ、さとう	こめ、おおむぎ、あぶら、パンこ、でんぶん、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ	こめ、おおむぎ、ゴマあぶら、あぶら、でんぶん、さとう、こむぎこ、パンこ(小麦)、コーンフラワー、じゃがいも、ゼリー(ブルーベリー、レモン、ミカン)、オイスターソース	こめ、もちきび、あぶら、さとう	コッペパン、マカロニ、さとう、でんぶん、マーメレード(みかん、いよかん)、ドレッシング(ゴマ)、ゴマ
みどり	こまつな、しめじ、ながねぎ、モーウイ、きゅうり、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、サクナ、にんにく、はくさい、こまつな、えのき	あさしそ、ねぎ、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく	かぼちゃ、はくさい、えのき、もやし、にんじん、キャベツ、にら、しょうが	はくさい、たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ、トマト、にんにく、ごぼう、きゅうり、コーン
小学校	E 620 P 28 F 20.3	E 662 P 27.7 F 24.2	E 631 P 20.9 F 16.3	E 608 P 27.7 F 16.9	E 648 P 27.7 F 22.4
中学校	E 784 P 34.1 F 24	E 803 P 33.3 F 28.5	E 779 P 25.4 F 19.5	E 738 P 33.3 F 19.6	E 748 P 31.8 F 25.6

	<p>12 (月)</p> <p>ほうれんそうのオムレツ</p> <p>ナポリタン スパゲティ やさいスープ</p>	<p>13 (火)</p> <p>けんさんマグロの ゴーヤーチャンプルー</p> <p>むぎごはん シカムドゥチ</p>	<p>14 (水) ★アグー豚を味わおう</p> <p>シークワーサーゼリー こまつなのツナあえ アグーぶたどん</p>	<p>15 (木) ★県産黒糖を味わおう</p> <p>さばのごまみそに はちまこくとう やさいチャンプルー むぎごはん スナイのみそしる</p>	<p>16 (金)</p> <p>タラのバジルオイルやき</p> <p>コーンピラフ とうがんのスープ</p>
あか	ウインナー、チーズ、ベーコン、たまご	ぶたにく、とうふ、たまご、かまぼこ、マグロ	アグーぶたにく、ツナ	もずく、とうふ、みそ、サバ、ツナ	ぶたにく、ひよこめ、ベーコン、タラ
き	スパゲティ、あぶら、でんぶん、トレハロース	こめ、おおむぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう、ドレッシング、ゼリー(シークワーサー)	こめ、おおむぎ、さとう、ゴマ、こめこ、あぶら、こくとう	こめ、おおむぎ、あぶら、バター、バジルオイルソース
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト、こまつな、コーン、ほうれんそう	とうがん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、しょうが、ゴーヤー、もやし	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、きぬさや、にんにく、しょうが、こまつな、もやし	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、こまつな、ねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、とうがん、こまつな、しいたけ
小学校	E 583 P 22.2 F 22.1	E 589 P 31.8 F 15.1	E 683 P 29.2 F 16.3	E 768 P 29.5 F 26.5	E 587 P 25.5 F 19.7
中学校	E 784 P 27.2 F 27.3	E 715 P 35.7 F 17.1	E 828 P 35.3 F 18.7	E 913 P 35.3 F 30.8	E 710 P 30.7 F 22.9

	<p>19 (月) ★食育の日 ★かみかみ献立</p> <p>きんぴらごぼう グルクンのかおりあげ むぎごはん とうふのみそしる</p>	<p>20 (火) ★1学期 給食最終日</p> <p>なつやさいカレー フルーツナタデココ</p>
あか	とうふ、あぶらあげ、みそ、グルクン、あおのり	ぶたにく
き	こめ、おおむぎ、ゴマ、ゴマあぶら、あぶら、さとう、でんぶん	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、ナタデココ、ルウ
みどり	ごぼう、にんじん、きぬさや、こんにゃく、たまねぎ、こまつな	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、にんにく、トマト、りんご、果物缶(パイナップル、黄桃、みかん)、シークワーサー果汁
小学校	E 627 P 24.6 F 18	E 714 P 22.1 F 15.6
中学校	E 761 P 29.4 F 20.9	E 881 P 26.3 F 18.4

◎7月 給食指導目標
地場産物について知ろう

◎7月 栄養指導目標
夏の食事とおやつを考えよう

7月の欠食予定

- ◆5日(月) 球美中 1年、2年 職員10名(振替休)
- ◆6日(火)~8日(木) 球美中 3年、職員4名(修学旅行)
- ◆7日(水) 西中2年
- ◆9日(金) 球美中 3年(修学旅行 回復休)
- ◆14日(水) 西中(振替休)

★お知らせ★

~食と子どもの健康展~

今年度は、沖縄県学校給食会ホームページ『食と子どもの健康展』特設サイトでの開催となりました。

- ◎(動画)学校給食が出来るまで
- ◎学校給食のレシピ などがあります♪

『沖縄県学校給食会』で検索するか、右記のQRコードを読み取ってご覧ください(^-^)/
※HP掲載予定期間(7月中旬~8/31)

★いよいよまちにまったなつやすみがはじまります!★

がっこうがやすみになると、つついよふかしやあさねぼうをしてしまい、あさごはんをぬいたり、やしよくやおやつ、あまいのみものをとりすぎたりと、しょくせいかつがみだれやすくなりがちです。

そんなせいかつをつづけていると、なつバテやひまん、せいかつしゅうかんびょうのげんいんにも…。たのしいなつやすみをすすためにはけんこうだいいちです。きそくたしいせいかつをころがけましょう。

※学校給食費は、期限内(25日までに)納めましょう。口座振替の方は預金残額の確認をお願いします。