

# 令和4年 7・8月の予定献立表

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	体内ではたらく
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	体の調子を整える

与那原町立学校給食センター  
TEL: 098-945-3412

こ ん だ て	<p>しっかり食べて</p> <p>夏バテ予防!</p> <p>夏は、そうめんなどのめんだけを食する機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食することが大切です。 めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。</p>		<p>けんさんびんしょうれいげっかん</p> <h2>7月は県産品奨励月間です!</h2> <p>県産品奨励月間とは県産品を積極的に活用して沖縄県を盛り上げよう!という取り組みです。今月も学校給食では、多くの沖縄県産食材を使用しています。へちま、とうがん、ゴーヤー、こまつな、からしな、セロリ、シークワーサー、オクラ、なす、鶏肉、カジキ、黒砂糖、もずく等の食材を取り入れています。特に、へちまやとうがん、ゴーヤーなどの夏野菜は7月が旬を迎える時期です。ビタミンCや水分が豊富なので夏バテ予防にもなります。ご家庭でも県産品をたくさん取り入れてくださいね!</p>		1(金)	<p>ゴーヤーチャンプルー ごはん シカムドゥチ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、ツナ、にほしだし、かつおぶし、たまご</p> <p>こめ、だいたず油</p> <p>しいたけ、にんにく、しょうが、こんにゃく、とうがん、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ</p>
	あか	4(月)	5(火)	6(水)与小5年・東小6年欠食	7(木)与小5年欠食、たなばたの日	8(金) なつとうの日(7/10)
	き	<p>ネギしおぶたどん</p> <p>ごはん なつやさいのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶたにく、とりにく、とうふ、にほしだし、かつおぶし、みそ</p> <p>こめ、でんぶん、ごま油、だいたず油</p> <p>かぼちゃ、こんにゃく、にんにく、おくら、たまねぎ、なす、にんじん、ながねぎ、キャベツ</p>	<p>へちまのちゅうかに</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、にほしだし、かつおぶし</p> <p>こめ、でんぶん、ごま油、だいたず油、さとう、はるさめ</p> <p>しいたけ、にんにく、しょうが、たけのこ、ヤングコーン、こまつな、だいこん、にんじん、はくさい、へちま、たまねぎ</p>	<p>チョコジャム</p> <p>ケチャップあじにくだんご(小1こ、中2こ) ごはん コップパン クリームコーンスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、だいたず、スキムミルク</p> <p>こむぎこ、マーガリン(乳不使用)、じゃがいも、だいたず油、ショートニング、さとう、植物油、なたね油、ラード</p> <p>たまねぎ、にんじん、あおまめ、コーン、にんにく、しょうが、トマト、ココア</p>	<p>たなばたゼリー</p> <p>たなばたゼリー ごはん たなばたそうめんじる</p> <p>ぎゅうにゅう、魚ソーメン、とりにく、もずく、にほしだし、かつおぶし、だいたず、とうにゅう、かんてん</p> <p>こめ、でんぶん、だいたず油、さとう、水あめ、植物油</p> <p>しょうが、おくら、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、あかピーマン、レモン、こんにゃく、なつみかん、メロン</p>	<p>なつとうみそ</p> <p>ごはん とうがんのそぼろに</p> <p>ぎゅうにゅう、ほーるてん、だいたず、あつあげ、ツナ、とりにく、けずりぶし、みそ</p> <p>こめ、でんぶん、だいたず油、さとう</p> <p>こんにゃく、しょうが、こまつな、とうがん、にら、にんじん、パイン、あおまめ</p>
	みどり	<p>シークワーサードレッシング</p> <p>ハヤシライス ごはん カラフルサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく</p> <p>こめ、じゃがいも、だいたず油、さとう、水あめ、みそ</p> <p>マッシュルーム、にんにく、カリフラワー、グリーンピース、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん、あかピーマン、トマト、シークワーサー</p>	<p>ひじきとごぼういため</p> <p>ごはん へちまのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう、あぶらあげ、さんまいにく、とうふ、ぶたにく、にほしだし、かつおぶし、みそ、ひじき</p> <p>こめ、だいたず油、さとう</p> <p>ごぼう、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、へちま、きぬさや</p>	<p>あつあげのみそいため</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、だいたず、あつあげ、とりにく、みそ、かつおぶし</p> <p>こめ、でんぶん、だいたず油、さとう</p> <p>しょうが、たけのこ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、コーン、にんじん、ながねぎ</p>	<p>ベビーチーズ</p> <p>ジャーマンポテト ごはん コンソメスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、ウィンナー、とりにく、チーズ、ひよこまめ、スキムミルク</p> <p>こむぎこ、マーガリン(乳不使用)、ショートニング、じゃがいも、だいたず油、とうみつ、さとう、こくとう</p> <p>にんにく、ブロッコリー、キャベツ、セロリ、だいこん、たまねぎ、コーン、にんじん、あかピーマン、エリンギ</p>	<p>オレンジ</p> <p>やさいいりメンチカツ ひじきのたきこみごはん</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、さんまいにく、ひじき、チキアギ、だいたず、かつおぶし</p> <p>こめ、こむぎこ、パン粉、だいたず油、植物油、でんぶん、さとう</p>
あか	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
き	<p>海の日</p>	<p>ちんすこう</p> <p>ヌンクグワ ごはん チムシンジ</p> <p>ぎゅうにゅう、あぶらあげ、チキアギ、ぶたにく、ぶたレバー、にほしだし、かつおぶし</p> <p>こめ、こむぎこ、じゃがいも、だいたず油、さとう、ラード、ショートニング</p>	<p>シークワーサーソルベ</p> <p>わふうスパゲティ けんさん カジキフライ</p> <p>ぎゅうにゅう、かまぼこ、ベーコン、とりにく、くろかじき</p> <p>パン粉、パスタ(こむぎこ)、だいたず油、さとう、水あめ</p>	<p>なつやす ちゅう たいせつ</p> <h2>夏休み中も大切!</h2> <p>ぎゅうにゅう じょうせい ひん</p> <h3>牛乳や乳製品</h3> <p>休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。</p>		
みどり	<p>なつやさいカレー</p> <p>おぎごはん フルーツポンチ</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、とりレバー、しろいんげんまめ、かんてん、とうにゅう</p> <p>こめ、こむぎこ、おおむぎ、じゃがいも、だいたず油、さとう</p> <p>にんじん、たまねぎ、なす、かぼちゃ、おくら、にんにく、りんご、パイン、みかん、もも、ナタデココ、ぶどう</p>	<p>ツナそぼろどん</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、かつおぶし、にほしだし、ツナ、だいたず</p> <p>こめ、だいたず油、さとう</p> <p>にんじん、だいこん、こまつな、えのきだけ、たまねぎ、あおまめ、しょうが、にんにく</p>	<p>オレンジ</p> <p>せんぎりりイチ ごはん イナムドゥチ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、さんまいにく、かまぼこ、かつおぶし、にほしだし、チキアギ、こんにゃく、みそ</p> <p>こめ、だいたず油</p> <p>こんにゃく、しいたけ、だいこん、にんじん、たけのこ、オレンジ</p>	<p>沖縄県学校給食会ホームページにて掲載♪ 『食と子どもの健康展2022』で検索!</p> <p>期間: 令和4年7月~3月末 内容: ・給食センターについて ・県産食材のレシピ ・調理員さんの紹介 ・生産者の紹介</p>		
あか	8/29(月) 1学期後半開始	8/30(火)	8/31(水)			
き						
みどり						

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。

※きゅうしょくをたべるまえに、かならずおうちのかたとこんだてをかくにんしましょう。

日	曜日	こんだて	食品・加工品名	調味料名
1	金	ごはん シカムドゥッチ(豚・麦・豆・サ) ゴーヤーチャンプル(卵・豚・麦・豆)	こめ ふたにく,かまぼこ,にぼしだし,かつおぶし,とうがん,こんにゃく,しいたけ,しょうが ふたにく,ツナ,とうふ,たまご,にんにく,ゴーヤー,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,シママース シママース,しょうゆ,こしょう,だいたいず油
4	月	ごはん なつやさいのみそしる(鶏・豆・サ) ネギしおふたどん(麦・豚・こ・豆・せ)	こめ とりにく,とうふ,あぶらあげ,にぼしだし,かつおぶし,かぼちゃ,おくら,なす ふたにく,にんにく,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,キャベツ,こんにゃく	みそ 酒,塩たれ,シママース,だいたいず油,ごま油,でんぷん
5	火	ごはん はるさめスープ(鶏・麦・豆・サ・こ) へちまのちゅうかに (豚・鶏・麦・豆・こ)	こめ とりにく,にぼしだし,かつおぶし,はるさめ,だいこん,にんじん,はくさい,しいたけ ふたにく,とうふ,へちま,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ヤングコーン,こまつな にんにく,しょうが	しょうゆ,シママース,チキンブイヨン,ごま油 しょうゆ,シママース,さとう,ポークブイヨン,だいたいず油 ごま油,でんぷん
6	水	コッパン(麦・乳・豆) クリームコーンスープ (麦・鶏・豚・豆) ケチャップあじにくだんご (鶏・豚・豆) チョコジャム(乳・豆)	こむぎこ,スキムミルク ベーコン,とりにく,じゃがいも,こむぎこ,たまねぎ,にんじん,コーン,あおまめ とりにく,たまねぎ,だいたいず,にんにく,しょうが,トマト だいたいず,ココア,スキムミルク	さとう,ショートニング,イースト,食塩 チキンブイヨン,こしょう,シママース,だいたいず油 マーガリン(乳不使用) ラード,さとう,食塩,なたね油,しょうゆ(小麦不使用) 酢,植物油 植物油,さとう,食塩
7	木	ごはん たなばたそうめんじる (麦・豆・サ) チキンなんばん(鶏・麦・豆) 卵不使用タルタルソース(豆・り) たなばたゼリー(豆)	こめ 魚ソーメン,もずく,にぼしだし,かつおぶし,だいこん,にんじん,おくら,ねぎ,しょうが とりにく ピクルス,だいたいず,たまねぎ,レモン,あかピーマン,こんにゃく なつみかん,メロン,かんてん,とうにゅう	しょうゆ,シママース しょうゆ,酢,みりん,さとう,でんぷん,だいたいず油 植物油,酢,さとう,水あめ,食塩 水あめ,さとう
8	金	ごはん とうがんのそぼろに(鶏・麦・豆) なっとうみそ(豆) スライスパイ	こめ とりにく,だいたいず,あつあげ,ぼーるてん,とうがん,にんじん,こんにゃく,こまつな,あおまめ しょうが,かつおぶし だいたいず,けずりぶし,ツナ,にら パイ	しょうゆ,みりん,さとう,シママース,でんぷん,だいたいず油 みそ,さとう,みりん,だいたいず油 さとう
11	月	ごはん ハヤシライス (麦・豆・鶏・牛・豚) カラフルサラダ シークワサードレッシング(麦・豆)	こめ ふたにく,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく トマト ブロッコリー,カリフラワー,コーン,あかピーマン シークワサー,ホタテエキス,カツオエキス	ハヤシルウ,デミグラスソース,ケチャップ,シママース だいたいず油 酢,さとう,水あめ,食塩,しょうゆ,みそ
12	火	ごはん へちまのみそしる(豚・豆・サ) ひじきとごぼういため(豚・麦・豆)	こめ ふたにく,とうふ,にぼしだし,かつおぶし,へちま,たまねぎ,にんじん ふたにく,さんまいにく,ひじき,あぶらあげ,ごぼう,にんじん,きぬさや こんにゃく,かつおぶし	みそ 酒,しょうゆ,みりん,シママース,さとう,だいたいず油
13	水	ごはん たまごスープ(卵・鶏・豚・麦・豆) あつあげのみそいため(豚・麦・豆)	こめ とりにく,たまご,コーン,たまねぎ,ながねぎ,かつおぶし あつあげ,ふたにく,だいたいず,キャベツ,こまつな,にんじん,たけのこ,しょうが	中華ガラスープ,しょうゆ,シママース,でんぷん シママース,しょうゆ,酒,みそ,さとう,だいたいず油,トウバンジャン
14	木	こくとうパン(麦・乳・豆) コンソメスープ(鶏・牛・豆) ジャーマンポテト(豚・豆) ベビーチーズ(乳)	こむぎこ,スキムミルク とりにく,ひよこまめ,にんじん,だいこん,キャベツ,セロリ ウイナー,じゃがいも,たまねぎ,エリンギ,コーン,ブロッコリー,あかピーマン,にんにく ナチュラルチーズ	食塩,ショートニング,イースト,とうみつ,さとう,こくとう チキンブイヨン,シママース,こしょう,コンソメ マーガリン(乳不使用),シママース,こしょう,だいたいず油
15	金	ひじきのたきこみごはん (豚・麦・豆) やさいメンチカツ(麦・豆・豚) オレンジ(オ)	こめ,ふたにく,さんまいにく,ひじき,チキアギ,だいたいず,にんじん,ごぼう たけのこ,ねぎ,かつおぶし こむぎこ,パン粉,ふたにく,だいたいず,たまねぎ,コーン,にんじん,キャベツ,ほうれんそう オレンジ	しょうゆ,酒,みりん,シママース,だいたいず油 さとう,でんぷん,食塩,植物油,だいたいず油
19	火	ごはん チムシンジ(豚・麦・豆・サ) ヌンクグワー(豚・麦・豆) ちんすこう(麦・豚・豆)	こめ ふたにく,ふたレバー,にぼしだし,かつおぶし,じゃがいも,にんじん,にら,にんにく,しょうが ふたにく,チキアギ,あぶらあげ,だいこん,にんじん,からしな,しいたけ,こんにゃく こむぎこ	しょうゆ,シママース しょうゆ,みりん,シママース,だいたいず油,さとう さとう,ラード,ショートニング,食塩
20	水	わふうスパゲティ (麦・鶏・豚・豆) けんさんカジキフライ(麦・豆) シークワサーソルバ	パスタ(こむぎこ),とりにく,ベーコン,たまねぎ,にんじん,キャベツ,かまぼこ マッシュルーム,しめじ,しいたけ,こまつな,にんにく くろかじき,パン粉 シークワサー	しょうゆ,シママース,こしょう,だいたいず油 だいたいず油,シママース,こしょう,でんぷん さとう,水あめ
8月 29日	月	むぎごはん なつやさいカレー (麦・鶏・牛・豆・り) フルーツポンチ(豆・も・り)	こめ,おおむぎ こむぎこ,とりにく,とりレバー,しろいんげんまめ,じゃがいも,にんじん,たまねぎ なす,かぼちゃ,おくら,にんにく,りんご パイ,みかん,もも,ナタデココ,りんご,かんてん,ぶどう,とうにゅう	カレールウ,カレー粉,カレーフレーク,ウスターソース だいたいず油,シママース,チキンブイヨン さとう
8月 30日	火	ごはん すましじる(豆・麦・サ) ツナそぼろどん(鶏・豚・麦・豆)	こめ とうふ,かつおぶし,にぼしだし,にんじん,だいこん,こまつな,えのきたけ ふたにく,とりにく,ツナ,だいたいず,にんじん,たまねぎ,あおまめ しょうが,にんにく	しょうゆ,シママース 酒,みりん,しょうゆ,シママース,だいたいず油,三温糖
8月 31日	水	ごはん イナムドゥッチ(豚・豆・サ) せんぎりイリチー(豚・麦・豆) オレンジ(オ)	こめ ふたにく,かまぼこ,かつおぶし,にぼしだし,こんにゃく,しいたけ ふたにく,さんまいにく,チキアギ,こんぶ,かつおぶし,だいこん,にんじん,たけのこ オレンジ	みそ しょうゆ,みりん,だいたいず油

備考	かまぼこ、魚ソーメン	イトヨリだいたいずり身,すけそうダラすり身	とうもろこしでんぷん,はれいしょでんぷん,さとう,食塩
	ポールテン	イトヨリだいたいずり身,エソすり身,すけそうダラすり身	とうもろこしでんぷん,はれいしょでんぷん,さとう,なたね油,食塩
	チキアギ	イトヨリだいたいずり身,エソすり身,すけそうダラすり身,ごぼう	とうもろこしでんぷん,はれいしょでんぷん,さとう,なたね油,食塩
	にぼしだし	いわし,あじ,かつお,さば,こんぶ,しいたけ	
	ベーコン ウイナー(乳・卵なし)	ふたにく	さとう,食塩

※食物アレルギー等について、気になることがありましたら学校(担任または養護教諭)までご連絡下さい

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かきが混ざる漁法で捕獲されています。

(アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています ※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)

※献立後に( )で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

義務表示	えび(エ) かに(カ) 小麦(麦) 卵 乳 落花生[ピーナッツ](ピ) そば(ソ)
表示を推奨 (任意表示)	アーモンド(アモ) あわび(あ) いか(イ) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) くるみ(ク) こま(コ) さけ(サ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) パナナ(パ) 豚肉(豚) まつたけ(ま) もも(も) やまいも(や) りんご(り) ゼラチン(ゼ) さば(サ) いくら(い)

# 7・8月 給食だより

令和4年 与那原町立学校給食センター



暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のたるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



## 暑さ本番です!

## 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が潤いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

水...1ℓ (0.1~0.2%)	砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g	レモン汁... お好みで

## 夏を元気にするための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



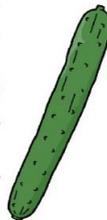
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

# 夏野菜を食べよう!

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。夏の暑さに負けないための栄養素や水分がたっぷり入った夏野菜をしっかりと食べて暑い夏を乗りこえましょう!

## 水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



なすの色素成分 ナスニン

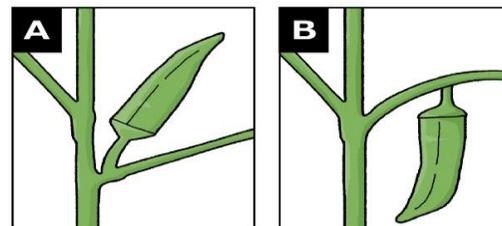
なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。

## おしりの星は成熟の証し

おいしいトマトを見わけるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証しです。また、はりとつやがあり、がくがそりかえっているとよいトマトです。



## クイズ オクラ なり方どっち?



答えは右下にのせています♪

※7・8月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| ・牛乳 (沖縄、九州)             | ・だいこん (九州・関東・青森・北海道) |
| ・お米 (石川)                | ・しめじ (福岡)            |
| ・パン(小麦粉) (カナダ・アメリカ)     | ・エリンギ (福岡)           |
| ・豚肉、三枚肉 (メキシコ・スペイン)     | ・ネギ (沖縄、九州)          |
| ・鶏肉 (沖縄、ブラジル、国産)        | ・ニラ (沖縄、九州)          |
| ・にんじん (沖縄、九州)           | ・長ねぎ (大分、鹿児島)        |
| ・たまねぎ (佐賀、長崎)           | ・じゃがいも (九州)          |
| ・キャベツ (沖縄、群馬、長野、九州)     | ・こまつな (沖縄)           |
| ・白菜 (長野、九州)             | ・からしな (沖縄)           |
| ・ピーマン (九州)              | ・ブロッコリー (エクアドル)      |
| ・赤ピーマン (ニューギニア・ニューズランド) | ・カリフラワー (ポーランド)      |
| ・へちま (沖縄)               | ・あお豆 (タイ)            |
| ・ゴーヤー (沖縄・鹿児島)          | ・もずく (沖縄)            |
| ・オクラ (沖縄)               | ・かつおぶし (鹿児島)         |
| ・冬瓜 (沖縄)                | ・煮干しだし (長崎)          |
| ・なす (沖縄、九州)             | ・カジキ (沖縄)            |
| ・セロリ (沖縄)               | ・ごぼう (台湾)            |
| ・オレンジ (アメリカ・オーストラリア)    |                      |



クイズの答え ⇒ 正解はAです。オクラは、花が咲いた後、数日で上に向かって果実が大きくなります。