

# 8月献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります

学校給食摂取基準  
○エネルギー 650kcal(小学生)  
○エネルギー 830kcal(中学生)  
○たんぱく質 (小中共通)  
摂取エネルギー全体の13~20%  
○脂質 (小中共通)  
摂取エネルギー全体の20~30%

## 夏の生活

こんなことに気をつけましょう

### 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。

おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。

8月は夏月ともいいます。蒸し暑い日が続くので冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして、体調を崩しやすい時期です。

食事は量は少なくてもよいですから、3食を規則正しく、そして、できるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。

栄養のバランスを考えてね。

### 2 朝ご飯をしっかりと食べる。

朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

### 3 夏野菜をたっぷり食べる。

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

ビタミンいっぱい!

### 夏休みはバランスのとれた食事と抵抗力のある体づくりを!

まだまだ油断できません。「O157に負けない体をつくらう」

※からだを守るための第1のバリア「腸」

腸内細菌叢を正常に保つて

O157はほかの菌に比べ酸に強いが、胃酸によって10分の1に減少するといわれています。

ストレス、胃炎などで胃酸の分泌が弱くなっている人、清涼飲料水などの飲み過ぎで胃酸が薄まっている人は注意しましょう。

腸内細菌叢を増やそう

### 4 冷房に気をつける。

冷房の中になると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。

### 5 食中毒に気をつける。

夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

「名護市で生産された食材」を学校給食へ使用しています。

8月は「豚肉、鶏肉、豆腐、卵、パパイヤ、ゴーヤー、きゅうり、シークワーサー果汁、」を使用する予定です。

### 夏は牛乳

カルシウムたっぷり

24(火)

ミックスナッツ 牛乳

フルーツ タマナー  
白玉 チャンブル

もずくのり

玄米ごはん 豚汁

25(水)

塩ちんすこう 牛乳

きゅうりの スルールの  
キムチ和え シークワサー  
かけ

カレーうどん

県産お菓子 無償提供

26(木)

アセロラミルク 牛乳

①菜ごはん  
②肉炒め・野菜と卵  
①②の順に配膳

三色そばろ丼 アーサとあさりの  
すまし汁

27(金)

オレンジ 牛乳

ナッツ サラダ 魚の  
ホワイトソース  
焼き

イチゴジャム  
食パン

ポークビーンズ

30(月)

黄桃 ゴーヤー  
クッキー ウブサー

クッキー 黒糖ぜんざい  
ジュシー

第3木曜  
「琉球料理の日」によせて

31(火)

チョコプリン 牛乳

肉まん 牛乳

①菜ごはん  
②野菜炒め・肉炒め  
③最後に白玉焼き

ピピンパ ワカメスープ

### 夏野菜で夏バテを防ごう!

暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。おすめは、夏野菜です。旬を迎える夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果もあり、夏バテ予防にピッタリ。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れ

野菜の摂取目標量 1日 350g以上

※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤー 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g	枝豆(10gや) 約15g

8月31日 野菜の日

「831=やさい」の標語合わせから、全国青果物商協同組合連合会など9団体が1989年に制定。

# 2021 8月 詳細献立(アレルギー対応用)

東江学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 / 曜日	献立名	3つのグループ(赤) (緑) (黄) の働きと使用食材名			
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
24 / 火	玄米ごはん			米 玄米	
	タマナーチャンプルー	コンビーフハッシュ(牛肉) 厚揚げ	キャベツ 人参 もやし	こめ油	シママース 醤油
	もずくのり	もずく		三温糖	醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	人参 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ	こんにゃく 里芋 ごま油	粉カツオ シママース
	フルーツ白玉	丹波黒	黄桃(桃) みかん パイン シークワーサー果汁	白玉団子(大豆) グラニュー糖	
	ミックスマッツ			ミックスマッツ(ピーナッツ・カシューナッツ・アーモンド)	
25 / 水	カレーうどん	鶏肉 チキアギ(小麦・大豆)	玉ねぎ 人参 長ねぎ 椎茸 ほうれん草 しょうが にんにく	うどん(小麦)	シママース カレーフレーク(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 粉カツオ
	スルルーのシークワサーかけ	スルルー【=きびなご】	シークワサー果汁	小麦粉 なたくり粉 三温糖 サラダ油	シママース ミツカン酢
	きゅうりのキムチ和え	鶏ささみチヤンク(鶏肉) 塩昆布	大根 きゅうり		シママース キムチ味(りんご・大豆)
	塩ちんすこう			塩ちんすこう(小麦)	
26 / 木	三色そばろ丼	豚肉 鶏肉 大豆 ス克蘭ブルエッグ(卵・小麦・大豆)	たけのこ 椎茸 人参 玉ねぎ しょうが 小松菜	米 麦 こめ油 三温糖 ごま油	シママース 醤油 みりん風 料理酒
	アーサとあさりのすまし汁	アーサ 豆腐 あさり	大根		シママース 料理酒 醤油 みりん風 粉カツオ
	アセロラミルク			アセロラミルク(大豆・りんご)	
27 / 金	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	イチゴジャム			イチゴジャム(28品目なし)	
	魚のホワイトソース焼き	ほき 牛乳 チーズ(乳)	玉ねぎ しめじ	無塩バター なたくり粉	シママース こしょう 白ワイン ホワイトソース(乳・小麦・鶏肉) パセリ ローレル
	ナッツサラダ		キャベツ 人参 きゅうり パプリカ レモン果汁	三温糖 アーモンド	シママース イタリアンドレッシング(卵・小麦・大豆・豚肉・りんご)
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	玉ねぎ 人参 いんげん にんにく トマト	じゃがいも 三温糖 こめ油	ゲチャップ 赤ワイン シママース こしょう オレガノ 豚だし骨 ローレル葉
	オレンジ		オレンジ		
30 / 月	クファージュシー	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 昆布	人参 ねぎ 椎茸	米 麦 こんにゃく こめ油	シママース 醤油 みりん風 料理酒 粉カツオ 豚だし骨
	ゴーヤーアップサー	豚肉 豆腐 赤みそ	ゴーヤー	こめ油	みりん風 料理酒 鰹節 ポークアイオン(豚肉・鶏肉)
	冷凍ミカン		みかん		
	黒糖ぜんざい	金時豆		白玉団子(大豆) 神麦 三温糖 黒糖	シママース
31 / 火	ピビンバ丼	牛肉 大豆 目玉焼き(卵・乳・大豆・ゼラチン)	たけのこ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) もやし 人参 にんにく りんご ほうれん草	米 麦 ごま油 こめ油 三温糖 ごま	醤油 みりん風 料理酒 豆板醤 淡口醤油 シママース
	肉まん	肉まん(小麦・豚肉・大豆・ごま)			
	わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐 魚そうめん(28品目なし)	えのき 小松菜		シママース こしょう 淡口醤油 みりん風 料理酒 鶏だし骨
	チョコプリン			チョコプリン(28品目なし)	

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。 ※調理機器のメンテナンスでサラダ油・大豆油を使用していることがあります。

①醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。④カレーフレークは、小麦・大豆・牛肉・鶏肉を含みます。

⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・甘白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・豚肉・豚肉・ゼラチンを含みます。⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。

⑧バターは、乳を含みます。⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ツナは大豆を含みます。⑪鶏だし骨は、豚肉・卵を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、いかやえび、かにの殻殻が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、ウスターソースは、小麦を含みます。