

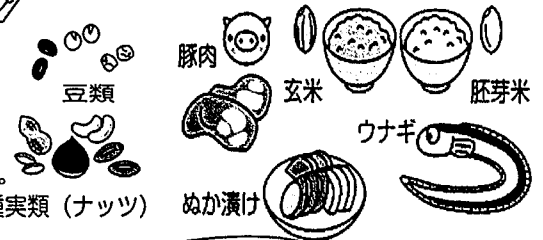


天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？  
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによるビタミンB<sub>1</sub>不足が挙げられます。ビタミンB<sub>1</sub>は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物を意識して取り入るとともに、主食・主菜 副菜のそろったバランスのよい食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



## 食欲がわくソースご紹介 [肉・魚用]

暑くなってくると食欲が落ちてきますね。でも、そんな時こそ、しっかりと栄養をとりたいものです。少しでも食欲が増すように、肉や魚の料理に使えるソースを紹介します。ご家庭でも作ってみてください。

### 葱ソース

ねぎ ……80g (みじん切り)  
酒 ……小さじ1  
しょうゆ ……大さじ1  
砂糖 ……大さじ1  
水 ……大さじ2  
白ごま ……小さじ1  
片栗粉・水 ……(トロミがほしい時)

### 甘酢ソース

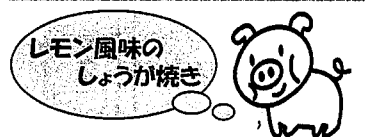
フレンチドレッシング ……大さじ4  
しょうゆ ……大さじ2  
砂糖 ……少々  
しょうが ……15g (せん切り)  
セロリ ……40g (粗みじん)  
トマト ……150g (1cm位の角切り)  
しそ ……4枚 (せん切り)

### バーベキューソース

りんご ……1/2個 (すりおろす)  
たまねぎ ……15g (すりおろす)  
にんにく ……1かけ (すりおろす)  
レモン汁 ……小さじ1  
砂糖 ……小さじ2  
しょうゆ ……大さじ1  
カレー粉 ……少々  
トマトケチャップ ……大さじ1  
ウスターソース ……大さじ1/2



夏バテ防止のビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉を使った簡単レシピです。



材料：2人分  
豚小間切れ 300g、しょうゆ 大さじ2  
料理酒 大さじ2、砂糖 大さじ2  
レモン果汁 大さじ2、しょうが、適宜  
油 適宜

#### 作り方

- ①調味料はあらかじめ混ぜておく。
- ②フライパンに油を入れて豚小間切れ肉に火が通るまで焼く。
- ③火が通ったら①の調味料を絡めて出来上がり。

### 【今月の市内産食材】

給食では名護市内産や県産食材を積極的に活用し給食の提供に努めています。

- ・鶏肉 ・たまご ・きゅうり ・にがうり ・赤うり ・とうがん
  - ・へちま ・トマト ・シークワサー果汁
- を活用する予定です。



献立名	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
	<p>オレンジ</p> <p>ゴーヤ入り卵焼き / ひよこ豆のサラダ</p> <p>ツナライス</p>	<p>ちんすこう</p> <p>鯖の照り焼き / パパイア炒め</p> <p>麦ごはん / へちまのみそ汁</p>	<p>豆腐のミートがけ / イタリアンサラダ</p> <p>黒糖パン / 白花豆スープ</p>	<p>ナッツクッキー</p> <p>梅肉和え</p> <p>カレーうどん</p>

献立名	30 (月)	31 (火)	学校給食における 県産お菓子の魅力発信事業について
	<p>ひとくち桃まん</p> <p>麦ごはん / へちまの中煮煮</p>	<p>バナナ / ほきのみそ焼き / 生姜和え</p> <p>アーサ入り炊き込みご飯</p>	<p>新型コロナウイルス感染症拡大による需要減少等の影響を受けた県産菓子商品の魅力を発信するため、沖縄県補助事業に基づき、県産菓子を無償提供していただくことになりました。提供回数は5回を予定しています。今月は8月25日(水)に「塩ちんすこう」を提供します。お楽しみに!</p>

2021 8月 詳細献立(アレルギー対応用)

名護第二学校給食センター

★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	ツナライス	シーチキン	人参 玉葱 エリンギ コーン グリンピース	米 麦 こめ油	塩 こしょう 冷凍がらチキン
	ゴーヤー入り卵焼き	たまご	にがうり 玉葱 人参	麸(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油 みりん こしょう
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 ハム(卵) チーズ	もやし きゅうり	三温糖 ごま	醤油 特濃酢 塩 ごまドレッシング(大豆)
	オレンジ		オレンジ		
25 水	麦ごはん			米 麦	
	へちまのみそ汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ	へちま 冬瓜 ねぎ		かつお節
	鯖の照り焼き	さば	おろし生姜	三温糖 ごま	醤油 みりん 料理酒
	パパイヤ炒め	豚肉 ちき揚げ	パパイヤ 人参 からしな こんにゃく	こめ油	塩 醤油
	塩ちんすこう	塩ちんすこう(小麦)			
26 木	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	白花豆スープ	白花豆&大福豆ペースト ベーコン(卵) 牛乳	玉葱 人参 パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 冷凍がらチキン
	豆腐のミートがけ	豆腐 豚ひき肉 大豆たんぱく	玉葱 おろしにんにく	でん粉 小麦粉 こめ油 三温糖 サラダ油	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース チリパウダー
	イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン シークワサー果汁	オリーブ油 三温糖	塩 イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
27 金	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉葱 ピーマン	うどん(小麦) こめ油	カレールウ カレー粉 醤油 塩 みりん かつお節
	梅肉和え		赤うり にがうり	三温糖	糸けすり 梅びしお 醤油 カリカリ梅
	ナッツクッキー	たまご		小麦粉 カシューナッツ アーモンド ごま 三温糖 チョコ(乳 大豆) マーガリン	ベーキングパウダー
30 月	麦ごはん			米 麦	
	へちまの中華煮	豚肉 豆腐	へちま 冬瓜 人参 玉葱 干し椎茸 小松菜 おろしにんにく	三温糖 こめ油 でん粉	醤油 オイスターソース 七味唐辛子 塩 鶏&ポーク
	ひとくち桃まん	ひとくち桃まん(小麦 大豆)			
	赤うりとくらげの和え物	中華くらげ(小麦 乳 大豆) わかめ	赤うり トマト	三温糖 ごま油	薄口醤油 特濃酢
31 火	アーサ入り炊き込みご飯	鶏肉 アーサ ちき揚げ	人参 干し椎茸 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 粉かつお
	ほきのみそ焼き	ほき 白みそ	シークワサー果汁	三温糖	みりん 料理酒
	生姜和え	鶏肉	パパイヤ きゅうり おろし生姜	ごま油	醤油
	バナナ		バナナ		

調味料・調理加工品に関しましては、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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・山芋・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・アーモンド・カシューナッツ)の表示をしています。

調味料 アレルギー 一覧	サラダ油(大豆) ごま油(ごま 大豆) 醤油・薄口醤油(小麦 大豆) トマトソース(大豆) 脱脂粉乳(乳) チーズ(乳) 無塩バター(乳) デミグラスソース(小麦 鶏肉) 酢(小麦) 冷凍がらチキン(鶏肉 卵) 冷凍がらポーク(豚肉) 鶏&ポーク(豚肉 鶏肉) ポークフィヨン(鶏肉 豚肉 りんご) マーガリン(乳 大豆) おろし生姜(小麦) カレールー(小麦 大豆 鶏肉 牛肉) チリミックス(大豆 小麦 乳) 沖縄豆腐・絹ごし豆腐・赤みそ・白みそ・甘口白みそ(大豆) トウバンジャン(小麦 大豆) 料理酒・ワイン(小麦) ピーナツバター(ピーナツ 大豆) リンゴピューレ(りんご) とんかつソース(りんご) ウスターソース(大豆 りんご)
	※もすく、あーさ、しらす干しには小エビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。※揚げ油は、揚げ物に数回使用しています。 ※アレルギー表示義務ではありませんが、オイスターソースにはかきを含みます。