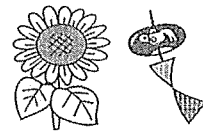


# 7月の予定献立表



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。

献立名	<b>夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント</b> <b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b> ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 		<b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b> ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。 			
	<b>こまめに水分をとみましょう。</b> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 		<b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 			
5(月)	羽地中欠食	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	羽地中欠食
献立名	スナックパン モーウイとゴーヤー和え 名護産親子丼(麦ごはん) ハチマのみそ汁 <b>名護の日献立</b>	れんこんサラダ グルグンのトロピカルソース あみパン かぼちゃのポタージュ	セタゼリー 揚げ出し豆腐 セタちらしごはん もずく和え <b>セタ献立</b>	幼稚園欠食 アーモンド チョレギサラダ風 ヤンニョムチキン 麦ごはん トックスープ	すいか 豆のサラダ スパゲティボンゴレ ポテトのチーズ煮	
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)		
献立名	焼きのり 白菜のレモン和え ひじきの玉子焼き 納豆みそ 麦ごはん けんちん汁 <b>セルフおにぎりを作ろう!</b>	桑の実ジャム にんにくの芽ソテー 魚のアーモンドフライ なかよしパン キャベツスープ	くだもの こんにゃくサラダ 深川飯 豚肉とトマトのさっぱり煮	県産紅芋のスイートポテト ショーロンポー 麦ごはん ハチマの中華煮	黒糖アガラサー(幼のみ黒糖ビーンズ) ゴーヤーのウサチー 沖縄焼きそば モーウイのウブサー	
19(月)	20(火)	21(水)	<b>7月 県産品奨励月間</b> 今月の給食はウチナムンの食材を使用した献立に、より取り組んでいます。ゴーヤーやシークワーサー、モーウイ、トマト、にら、ナーベラー、ピーマン、冬瓜、茄子、卵、鶏肉豚肉などが名護市で生産された食材になります。			
献立名	オレンジ 野菜の梅肉和え 三色あなご丼(麦ごはん) 貝たくさんみそ汁	くだもの グリーンサラダ 照り焼きチキンパティ ピタパン 豆乳汁			シークワーサーソルベ 鮭のマッシュポテト焼き バジルスパゲッティ カラフルサラダ	

## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも

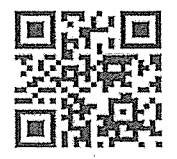
汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

## 食と子どもの健康展 (展示)

日時：令和3年7月22日~30日  
場所：イオン名護店

★沖縄県学校給食会HP・特設ページ  
公開日程：令和3年7月中旬~8月末  
(QRコードが読み込めなければ、「沖縄県学校給食会」で検索)  
※沖縄県の各地域のページが見られます。ぜひ、ご覧になってください。



# 2021 7月 詳細献立(アレルギー対応用)

羽地学校給食センター

★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			調味料・だしなど
		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)	
1/木	麦ごはん			米 麦	
	夏野菜カレー	鶏肉 大豆	玉葱 パパイア 南瓜 ビーマン コーン 茄子 にんにく	じゃが芋 こめ油	カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) 醤油 こしょう デミグラス(小麦 鶏肉) ウスター(大豆 りんご)
	手持ちししゃもフライ ミルクもち	ししゃもフライ(小麦 大豆) 脱脂粉乳 加工乳	みかん缶	グラニュー糖 小麦粉 白玉粉	
2/金	キムチ焼きうどん	鶏肉 ちきあぎ(大豆)	人参 玉葱 キャベツ 長ねぎ なら	うどん(小麦) こめ油	醤油 こしょう キムチの素(りんご イカ 大豆)
	さつま芋のシークワーサー煮		シークワーサー	さつま芋 三温糖	
	しめじ和え 紅チーズ	オーシャンキング ちくわ(大豆)	しめじ 小松菜 キャベツ	アーモンド ごま油 紅チーズ(小麦 卵 乳成分 大豆)	薄口醤油
5/月	麦ごはん			米 麦	
	ヘチマのみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ白みそ(大豆)	へちま 人参 小松菜		かつお節 醤油
	名産産親子丼 モーウイとゴーヤーの和え物 スナックパン	卵 鶏肉	しいたけ パパイア からし菜 ねぎ 赤うり にがうり もやし スナックパン	三温糖 ごま油	醤油 みりん かつお節 醤油 酢
6/火	あみパン			あみパン(小麦 乳 大豆)	
	かぼちゃのスープ	脱脂粉乳 白化生クリーム(乳)	南瓜 玉葱 人参 パセリ	バター(乳) 小麦粉	がらチキン こしょう
	グルクンのトロピカルソースかけ れんこんのサラダ	グルクン あおさ オーシャンキング あお豆	赤パプリカ 黄パプリカ シークワーサー れんこん きゅうり コーン シークワーサー	小麦粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま エッグゲア(大豆) 三温糖	特濃酢 こしょう 薄口醤油 テリソース 醤油 特濃酢
7/水	七夕ちらし	あさり ちりめん 鰯糸卵	人参 からし菜 椎茸	米 麦 ごま こめ油 三温糖 グラニュー糖	特濃酢 醤油 みりん
	揚げ出し豆腐 もずく和え	豆腐(大豆) もずく	大根 ねぎ オクラ 大根	小麦粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 三温糖	醤油 みりん かつお節 醤油 酢 かつお節
	七夕ゼリー			七夕ゼリー(大豆)	
8/木	麦ごはん			米 麦	
	トックスープ	鶏肉	白菜 人参 玉葱 しめじ なら ほうれん草	トック餅	醤油 テンピンイオン がらチキン
	ヤンニョムチキン チロレギサラダ風 アーモンド	鶏肉 わかめ 海苔	にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり	小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖 はちみつ 白ごま アーモンド	ケチャップ 醤油 コチュジャン ナムドルレッシング(小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉)
9/金	スバゲティ-ボンゴレ	あさり ベーコン(豚 大豆)	玉葱 人参 きくらげ ビーマン トマト缶	スバゲティ- (小麦) こめ油 三温糖	ケチャップ ウスターソース(大豆 りんご)
	ポテトのチーズ煮	ウインナー(豚肉) チーズ(乳) 生クリーム	パセリ	じゃが芋 バター(乳)	こしょう がらチキン
	豆のサラダ すいか	ミックスビーンズ ツナ	きゅうり 赤パプリカ キャベツ	白ごま エッグゲア(大豆) 三温糖	醤油
12/月	ジャンボおにぎり	焼きのり		米 麦	
	納豆みそ けんちん汁	赤みそ白みそ(大豆) ツナ 精豆 豆腐(大豆) 豚肉	人参 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	こめ油 三温糖 ごま油	醤油 かつお節
	ひじき入り玉子焼き 白菜のレモン和え	卵 ひじき あお豆	玉葱 白菜 きゅうり レモン果汁	三温糖 三温糖	醤油 みりん 酢
13/火	仲良しパン			仲良しパン(小麦 乳 大豆)	
	キャベツのスープ	あさり	キャベツ 玉葱 人参 セロリ		醤油 がらチキン
	魚のアーモンドフライ にんにくの芽ソーテー 桑の実ジャム	メルルーサ 卵 豚ひき肉 ハム(豚 卵 大豆 乳)	にんにくの芽 人参 竹の子	小麦粉 アーモンド サラダ油 パン粉(小麦 大豆) こめ油 桑の実ジャム(28品目なし)	こしょう 醤油
14/水	深川飯	あさり かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ しょうが	米 麦 こめ油	醤油 みりん 料理酒 かつお節
	豚肉とトマトのさっぱり煮	豚肉	トマト 玉葱 いんげん しめじ	じゃが芋 オリーブ油 三温糖	醤油 こしょう がらチキン(鶏肉)
	こんにゃくサラダ くだもの	オーシャンキング ひじき	こんにゃく 大根 人参 小松菜	ごま エッグゲア(大豆) 三温糖 ゼラウエア	薄口醤油
15/木	麦ごはん			米 麦	
	へちまの中華煮	豚肉 豆腐(大豆)	へちま 人参 玉葱 椎茸 バクチョイ しょうが にんにく なら	三温糖 ごま油 小麦粉 こめ油	オイスターソース 醤油 七味唐辛子(ごま) がらポーク(豚肉)
	ショ-ロンポー 紅芋スイートポテト	ショ-ロンポー(小麦 大豆 鶏肉 豚肉) 生クリーム		紅芋 グラニュー糖 アーモンド	
16/金	沖縄焼きそば	豚肉 ちきあぎ(大豆)	人参 キャベツ もやし ねぎ	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	醤油
	モーウイのウブサー	厚揚げ(大豆) 豚バラ 白みそ(大豆)	赤瓜 いんげん 人参 こんにゃく		醤油 みりん かつお節
	ゴーヤーのウサチー (幼以外) 黒糖アガラサー (幼のみ) 黒糖ビーンズ	白かまぼこ(大豆)	にがうり もやし きゅうり シークワーサー	三温糖 黒糖アガラサー(小麦) 黒糖ビーンズ(大豆)	特濃酢 薄口醤油
19/月	三色穴子丼 (麦ごはん)	穴子煮(大豆 小麦) 鰯糸卵	小松菜 大葉	ごま ごま油	醤油 みりん
	具だくさんみそ汁	豚肉 赤みそ白みそ(大豆)	大根 えのき キャベツ 人参 キャベツ 長ねぎ	米 麦	かつお節
	梅肉和え オレンジ		もやし きゅうり パパイア オレンジ	三温糖	酢 薄口醤油 梅びしお(りんご) 梅肉(りんご 大豆)
20/火	ピタパン			ピタパン(小麦 乳 大豆)	
	照り焼きチキンパティ	照り焼きパティ(小麦 鶏肉 大豆 りんご)			
	グリーンサラダ 豆乳汁 くだもの		キャベツ きゅうり コーン パセリ		イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
21/水	パジルスバゲッティ- 鮭のマッシュポテト焼き カラフルサラダ シークワーサーソルベ	イカ 鮭	玉葱 しめじ にんにく いんげん パジル パセリ 大根 きゅうり コーン 人参	スバゲティ- (小麦) オリーブ油 乾燥ポテト エッグゲア(大豆) アーモンド 三温糖 オリーブ油 ソルベ(28品目なし)	こしょう 料理酒 特濃酢 こしょう

※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・アーモンド)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。  
 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・揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・鶏肉を含みます。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ごま油は、ごま・大豆を含みます。  
 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類やしらす等に、いかやえび、かにの稚魚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、オイスターソースは、かまを含みます。