
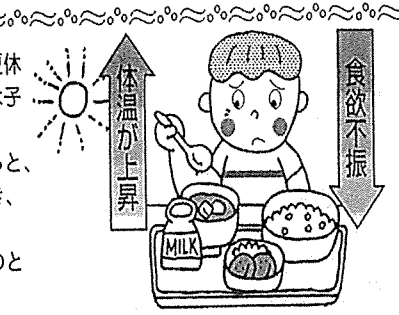


7月*こんだてひょう*

小学校栄養基準量
エネルギー640kcal
たんぱく質18~32g
脂質18~21g

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。

<p>献立名</p>  <p>さあ、いよいよ待ちに待った夏休みです。青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。休み中を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。</p>  <p>体温が上昇 食欲不振</p>	<p>1(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> アーモンド 牛乳 パイナップル バナナ パパイヤ サラダ バナナ ケーキ 名護小で収穫したバナナ使用。 高菜スパゲティ 	<p>2(金) 県提供あぐー肉</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ネーブル 大根のうつつん漬 アグー丼 ごはんの上にあぐー肉をのせて食べてね きのこスープ
<p>5(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ソファール白桃 牛乳 ゴーヤの厚焼き玉子 大根とリンゴサラダ かやくごはん 	<p>6(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 赤瓜と福神漬けの和え物 ささみチーズ焼き ささみ 麦ごはん 夏野菜カレー 	<p>7(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 星形ゼリーのヨーグルト和え ポテトリョネーズ 魚のきのこ焼き 黒糖パン 春雨スープ
<p>12(月) 県産品お菓子</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ★シークワサーゼリー ブロッコリーとごまサラダ ポテトのチーズ焼き 海鮮焼きそば 	<p>13(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 胚芽ふりかけ きのこマリネ いわしのカリカリフライ 麦ごはん 冬瓜の煮つけ 	<p>14(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 マカロニサラダ チキンのてりやき あみパン クラムチャウダー
<p>19(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ネーブル ひじきサラダ フライドポテト スパゲティ ミートソース 	<p>20(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 人参シシリ さばのみそ焼き 玄米ごはん 冬瓜汁 	<p>21(水) 一学期終業</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 シークワサーアイス スライスチーズ コールスローサラダ 焼きハンバーグ バーガーパン わかめスープ

県産品を給食から応援しよう!!

県の補助金を活用し、学校給食から県産品を応援しようとあぐー肉やパイナップル、県産のお菓子が給食で提供されます。7月にはアグー丼や生パイナップルがです。


そして、日ごろは観光客用に販売している県産土産のお菓子も7月から2月にかけて給食に登場します。7月12日(月)は「シークワサーゼリー」です。これからいろんなお菓子が出るので楽しみにしてください。

7月は県産品愛用月間です。名護市のゴーヤーやへちま、胡瓜やパイナップル、冬瓜、卵、豚肉などを使用予定です。

~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コードの読み込みが出来ない場合は、「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年7月献立 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

★ お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材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。

使用食材一覧表

曜日	牛乳	献立名	使用食材			調味料
			赤 おもに血・骨・肉になる (たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱になる (炭水化物・脂質)	
1 (木)	○	高粱スパゲティ	ツナ缶	玉葱 人参 しめじ 木くらげ 高菜 ニンニク	スパゲティ (小麦) こめ油 小麦	シママース 醤油
		パパイヤサラダ	鶏ささみ	パパイヤ 胡瓜 トマト	三温糖	焼きたまドレッシング (小麦・大豆・小麦) シママース
		バナナケーキ	広まご 牛乳	バナナ	ミックス粉 (小麦 乳 大豆) 小麦粉 バター グラニュー糖 マガリ	
		スナックアーモンド			アーモンド	
2 (金)	○	アグー肉	アグー肉【県産アグー提供品】	人参 玉葱 生姜	米 小麦 小麦 三温糖 こめ油	料理酒 醤油 みりん
		きのこスープ		しいたけ しめじ えのき 小松菜 生姜	かたくり粉	シママース 醤油 鶏だし骨
		大根のらっちゃん漬		大根	三温糖	らっちゃん粉 酢
5 (月)	○	かやくごはん	鶏肉 揚げ	ごぼう こんにゃく 椎茸 人参 あお豆	米 小麦 小麦 こめ油	醤油 シママース みりん 料理酒 鶏だし骨
		ゴーヤの卵焼き	広まご おから チーズ【乳】	玉葱 ゴーヤ	こめ油	醤油 みりん
		大根とリンゴサラダ	菱わかめ ちりめん	大根 トマト パパイヤ シークワサー果汁	三温糖 オリーブ油	料理酒 薄口醤油 酢
		ソファール	ソファール白桃【乳 砂糖 白桃果汁 ゼラチン 寒天】			
6 (火)	○	麦ごはん			米 小麦	
		夏野菜カレー	豚肉 白花まめペースト	玉葱 人参 かぼちゃ とうがん なす ハチマ 生姜 ニンニク りんご	じゃが芋 こめ油	カレールウ カレー粉 ウスター 鶏だし骨
		ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き【鶏肉 チーズ ほうれん草 小麦 乳 大豆】			
		赤瓜と福神漬の和え物	菱わかめ	赤瓜 福神漬【28品目なし】		薄口醤油
7 (水)	○	黒糖パン			黒糖パン【小麦・乳・大豆・黒糖】	
		春雨スープ	鶏肉	白菜 ねぎ	春雨	薄口醤油 醤油 シママース 鶏だし骨 ローレル
		魚のきのこと焼き	ホキ	しめじ エノキ マッシュルーム パセリ	マーガリン	醤油 白ワイン シママース こしょう
		ポテリヨネーズ	チーズ【乳】	キャベツ パセリ	じゃが芋 揚げ油 マーガリン	シママース こしょう 醤油 カレー粉
		星形ゼリーのヨーグルト和え	ヨーグルト【乳】	みかん缶 パイン缶	月型ゼリー【マンゴ果汁 みかん果汁 砂糖】	
8 (木)	○	ずきやきうどん	牛肉 揚げ	白米 人参 玉葱 長ネギ ほうれん草 ししいたけ	うどん【小麦】こめ油 三温糖	シママース 醤油 みりん 料理酒
		芋くじ天ぷら	芋くじ天ぷら【紅芋 じゃが芋 砂糖】揚げ油			
		小松菜とえのきの和え物	ざざみのみ 糸削り	小松菜 えのき	三温糖	薄口醤油
		スイカ		すいか		
9 (金)	○	麦ごはん			米 小麦	
		マーボーへちま	豚ひき肉 大豆 豆腐	へちま 人参 玉葱 ししいたけ たら ニンニク 生姜	三温糖 小麦油 片栗粉	豆板油 みそ 醤油 シママース ポークフィヨン【鶏肉 豚肉】
		きびなごのから揚げ	きびなご		かたくり粉 小麦粉 揚げ油	シママース こしょう
		ナムル		胡瓜 もやし 小松菜	三温糖 小麦油 小麦	醤油 シママース
12 (月)	○	海苔やきそば	豚肉 イカ えび	たけのこ 人参 白菜 インゲン 椎茸 木くらげ 生姜	中華麺【小麦 大豆】こめ油 こめ油	焼きそばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】醤油 オイスターソース ポークフィヨン【鶏肉 豚肉】
		ポテトのチーズ焼き	卵【乳】 チーズ【乳】	ミックスベジタブル【28品目なし】パセリ	じゃが芋 さつま芋 マーガリン	シママース こしょう
		ブロッコリーのゴマサラダ	レッドキドニー	ブロッコリー 胡瓜 コーン	小麦 三温糖	焼きたまドレッシング【小麦・大豆・小麦】
		シークワサーゼリー【提供品】	シークワサーゼリー【28品目なし】 県産品産地提供品			
13 (火)	○	麦ごはん			米 小麦	
		冬瓜の煮つけ	厚揚げ ちくわ【大豆】	冬瓜 人参 こんにゃく インゲン		シママース 醤油 みりん
		いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ【28品目なし】			
		きのこマリネ		しめじ エリンギ えのき パセリ	オリーブ油 三温糖	シママース 酢 こしょう
14 (水)	○	胚芽ふりかけ	胚芽ふりかけ【小麦粉 大豆 小麦】			
		あみパン			コッパン【小麦・乳・大豆】	
		クラムチャウダー	鶏肉 生乳 白花まめペースト 小麦粉 チーズ	グリーンピース 人参 玉葱	じゃが芋 小麦粉 マーガリン こめ油	シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル粉
		チキンの照り焼き	鶏肉	生姜	三温糖 かたくり粉	醤油 みりん 料理酒 みりん
15 (木)	○	マカロニサラダ	ツナ缶	トマト ほうれん草 人参	ノンエッグマヨネーズ【大豆・りんご】 三温糖 粉末アーモンド	コールスロードレ【広まご 大豆】 シママース 特濃酢
		大豆入り炊き込みご飯	鶏肉 大豆	切干大根 人参 ごぼう あお豆	米 小麦 こめ油 小麦	シママース 醤油 みりん 料理酒 粉かつお
		アジフライ	アジフライ【アジ 小麦】揚げ油			
		パパイヤサラダ	鶏ささみ	パパイヤ 胡瓜 コーン	三温糖	醤油 フレンチドレ【28品目なし】
16 (金)	○	ネーブル		ネーブル		
		麦ごはん			米 小麦	
		三食ごはん具	鶏ひき肉 大豆 広まご	人参 たけのこ 玉葱 椎茸 生姜 からし菜	三温糖 こめ油 小麦 小麦油	醤油 みりん 料理酒 シママース
		もずくスープ	もずく 豆腐	えのき 小松菜	かたくり粉	シママース 醤油 こしょう 料理酒 みりん 粉かつお
19 (月)	○	タピオカのフルーツ和え		もも缶 みかん缶 ココナッツミルク	タピオカ グラニュー糖	クチャップ デミグラスソース 赤ワイン パシル粉 シママース
		スパゲティミート	牛・豚ひき肉 大豆	玉葱 人参 ピーマン エリンギ ニンニク トマト	スパゲティ (小麦) こめ油 三温糖	クチャップ 赤ワイン ウスター シママース オレガノ
		フライドポテト			じゃが芋 揚げ油	シママース こしょう パセリ
		ひじきのチーズサラダ	ひじき チーズ【乳】 白いんげん豆	胡瓜 コーン レモン果汁	三温糖 オリーブ油	イタリアンドレ【リンゴ 小麦 大豆】シママース こしょう 酢
20 (火)	○	ネーブル		ネーブル		
		玄米ごはん			米 玄米	
		冬瓜汁	豆腐 豚肉	冬瓜 小松菜 ししいたけ		シママース 醤油 粉かつお
		さばのみそ焼き	さば	生姜	三温糖 小麦	みりん みそ 料理酒
21 (水)	○	人参シリシリ	広まご 鶏肉	人参 玉葱 たら たけのこ	こめ油	シママース こしょう 薄口醤油
		バーガーパン			バーガーパン【小麦・乳・大豆】	
		わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜 たけのこ		シママース 醤油 こしょう 鶏だし骨
		ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ【小麦 乳 牛・鶏肉 大豆】	パイン缶	三温糖 かたくり粉	クチャップ ウスターソース みそ
21 (水)	○	コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	シママース 酢
		スライスチーズ	チーズ【乳】			コールスロードレ【広まご 大豆】
		シークワサーアイス	シークワサーアイス【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・アーモンド)の表示をしています。
 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。
 ①醤油、薄口醤油は、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豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。
 ⑤カレールウは、小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんごを含みます。カレー粉(香辛料のみ28品目なし)
 ⑥デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・豚肉・豚骨を含みます。⑦オリーブ油は、小麦・大豆を含みます。⑧オイスターソースにはカキエキスを使用しています。
 ⑨マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑩枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑪ツナは大豆を含みます。⑫オイスターソースにはカキエキスを使用しています。