

7・8月給食だよ！



毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

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	<p>畜産(県産)食材 7・8月の食材 ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・ねぎ・にら・生葱 ・赤うり:もやし ・ピーマン:冬瓜 ・にら・トマト・なす ・ドラゴンフルーツ ・シスター・セロリ ・パプリカ・へちま ・にがうり・オクラ</p> <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>	<p>食と子どもの健康展 (展示)</p> <p>日時: 令和3年 7月22日～30日 場所: イオン名護店</p> <p>大沖縄県学校給食会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。</p>		<p>1 (木)</p> <p>コールスロー サラダ 牛乳</p> <p>ココア ジャム 国産キャベツの メンチカツ</p> <p>コッパン 紅ウムスープ</p>	<p>2 (金)</p> <p>すもも 赤うりの 甘酢あえ 牛乳</p> <p>魚の竜田揚げ 冬瓜の カレー煮</p> <p>麦ごはん</p>
	<p>5 (月)</p> <p>冬瓜の さっぱりあえ 牛乳</p> <p>あまがし 紅芋 スパニッシュ</p> <p>名護ピラフ</p>	<p>6 (火)</p> <p>パイナップル シーザーサラダ 牛乳</p> <p>ココアケーキ 名護 カレー</p> <p>麦ごはん</p>	<p>7 (水)</p> <p>星コロッケ 牛乳</p> <p>ドラゴン ゼリー きゅうりと なまり節あえ</p> <p>沖縄風 塩やきそば</p>	<p>8 (木)</p> <p>スコッチエッグ 牛乳</p> <p>マンゴー キャベツサラダ</p> <p>なかよし クリーム煮 パン</p>	<p>9 (金)</p> <p>紅芋でんぶ 牛乳</p> <p>ピピンパ コーンスープ</p> <p>麦ごはん</p>
<p>12 (月)</p> <p>バンナーソー 牛乳</p> <p>ソフール 厚揚げの もずくあんかけ</p> <p>中華おこわ</p>	<p>13 (火)</p> <p>焼きのり 納豆みそ 牛乳</p> <p>ゴーヤー チャンプルー オレンジ</p> <p>麦ごはん しかむどうち</p>	<p>14 (水)</p> <p>カル イタリアン 牛乳</p> <p>フィッシュ サラダ 紅芋 スイートポテト</p> <p>夏野菜 ナポリタン</p>	<p>15 (木)</p> <p>セサミ 牛乳</p> <p>くだもの ハンバーグ パインソースかけ</p> <p>じゃがもち スープ パン</p>	<p>16 (金)</p> <p>フーイリチー 牛乳</p> <p>グレープ フルーツ さばの ゆずみそ煮</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p>	
<p>19 (月)</p> <p>パイナップル イグナー 牛乳</p> <p>ゼリー きびなご マリネ</p> <p>ひじきごはん</p>	<p>20 (火)</p> <p>白菜の さっぱりあえ 牛乳</p> <p>アゲー井 わかめの みそ汁</p> <p>麦ごはん</p>	<p>21 (水)</p> <p>豆サラダ 牛乳</p> <p>冷凍ムース からあげ</p> <p>煮込みうどん</p>	<p>海の日</p>		
<p>献立名</p> <p>8月 こんだて</p>	<p>24 (火)</p> <p>ゆでたまご 牛乳</p> <p>シーザー ゼリー ごぼうサラダ</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p>	<p>25 (水)</p> <p>くだもの 牛乳</p> <p>大根サラダ ジャーマン ポテト</p> <p>ナポリタン</p>	<p>26 (木)</p> <p>カラフル 牛乳</p> <p>サラダ フルーツ 夏野菜の ミネストローネ</p> <p>揚げパン</p>	<p>27 (金)</p> <p>赤うりの 牛乳</p> <p>キムチあえ もずく井 冬瓜の すり流し</p> <p>麦ごはん</p>	
<p>30 (月)</p> <p>ブロッコリー 牛乳</p> <p>ぶどう アイス ソテー オチャップ</p> <p>薄焼きたまご</p> <p>チキンライス トマトスープ</p>	<p>31 (火)</p> <p>春雨サラダ 牛乳</p> <p>くだもの 魚のゴマみそ焼き</p> <p>麦ごはん 貝たくさん汁</p>	<p>7・8月の行事食 5日～9日 名護の日献立</p> <p>7月5日は「な(7)ご(5)」の語呂合わせで名護の日記念日です。市民1人1人が楽しみながら感動を共有できる街づくりを推進し、活動をおこなっています。給食でも5日から9日までの期間に名護の食材を中心にオリジナル献立を作成しました。</p> <p>感謝・感謝 無償提供献立でぞくぞく!</p> <p>今年度も県青果・畜産・水産・お菓子の学校給食提供事業が行われ、5月から屋部センターでも給食の中で登場しています。今月は高級マンゴーやブランド豚(アゲー)、紅芋も登場します。</p>			

水分補給と3つの約束

①のどが渇く前に
飲む
汗をかく前にこまめに
飲むようにしよう。

②飲み物の種類に
気をつけよう
ふだんは水やお茶を、
甘いジュースでは水分
補給にはなりません。

③飲みすぎに注意し
よう
二度にたくさん飲むと
胃や腸に負担がかかります。

上手な水分補給で、
暑中を乗り越えよう!

