



7 8月給食だより



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。

<p>3(月)</p> <p>すもも 牛乳</p> <p>大学手 アーサウサチー</p> <p>くふあじゅーしー</p> <p>5月ウマチー献立</p>	<p>4(火)</p> <p>野菜千切り 牛乳</p> <p>きゅうりの塩昆布あえ</p> <p>手作りふりかけ(ごはんにかけて)</p> <p>麦ごはん とん汁</p>	<p>5(水)</p> <p>シークワサー 牛乳 寒天グミ</p> <p>手作りお好み焼き</p> <p>大根サラダ</p> <p>塩焼きそば</p> <p>名護の日になんだ献立</p>	<p>6(木)</p> <p>牛乳</p> <p>ロツンリー (アーモンドサラダ)</p> <p>ベルナラーティッシュ(じゃがいものグラタン)</p> <p>コッペパン</p> <p>シエニ・ケイト(まごクリームスープ)</p> <p>応援献立(フィンランド)</p>	<p>7(金)</p> <p>牛乳</p> <p>クープ イリチー</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>麦ごはん 魚そうめん汁</p>
<p>10(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト あえ</p> <p>もずく入り たまご焼き</p> <p>ポテトライス</p>	<p>11(火)</p> <p>みかん 牛乳</p> <p>あじフライ</p> <p>まんじゅうごぼう</p> <p>ゆかりごはん アーサのみそ汁</p>	<p>12(水)</p> <p>牛乳</p> <p>抹茶カステラ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>夏野菜 ナポリタン</p>	<p>13(木)</p> <p>牛乳</p> <p>名護幼食</p> <p>さくさく スガー</p> <p>ピビンバ</p> <p>あわごはん 肉みそ ナムル</p> <p>コーンスープ</p>	<p>14(金)</p> <p>プリン 牛乳</p> <p>ハムサンド</p> <p>スロベニア風 サラダ</p> <p>食パン</p> <p>ゴラーシュ(野菜スープ)</p> <p>応援献立(スロベニア)</p>
<p>17(月)</p> <p>海の日</p>	<p>18(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ししゃも フライ</p> <p>夏野菜 チャンプルー</p> <p>麦ごはん へちまのみそ汁</p>	<p>19(水)</p> <p>牛乳</p> <p>いも大福</p> <p>野菜そば</p> <p>めんの上に野菜スープをかけていただきます</p> <p>野菜の白和え</p> <p>野菜そば</p>	<p>20(木)</p> <p>牛乳</p> <p>シークワサー アイス</p> <p>ごぼうと種実の和え物</p> <p>キマ カー</p> <p>ナン</p> <p>トマトスープ</p>	<p>食と子どもの健康展</p> <p>日時：令和5年7月22日(土) 10:00~16:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示 ・魚つりゲーム ・北部地区給食センターの紹介 ・給食パン等試食コーナー
<p>8月28日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>冷凍 パン</p> <p>シューマイ</p> <p>中華サラダ</p> <p>五目ごはん</p>	<p>8月29日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>スイカ</p> <p>アスパラ ンテー</p> <p>揚げパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>8月30日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ウーキ (旧盆)</p>	<p>8月31日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ</p> <p>白玉</p> <p>コーン サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>旬なご産(県産)食材 7・8月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・きゅうり・にら・生姜 ・赤うり・もやし ・ピーマン・冬瓜・塩 ・にら・トマト・へちま ・羽地米・にがうり ・すいか・シークワサー <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>

密 今月の行事食 密

1日 5月ウマチー 献立

5月ウマチーは稲の豊作を祈願し行われる行事です。食べ物を大切にすることにしたいです。

5日 名護(75)の日 献立

今年で市政53年。わが町名護市の大地・生産者の愛情がたっぷり詰まった食材を中心に献立を作成しています。

4日・14日 FIBAバスケットボールワールドカップ応援献立

2023年世界最高峰の戦いがこの沖縄で開催されます。日本初の本格的なバスケットアリーナで世界で活躍している日本代表とその対戦国を応援しましょう。

梅雨が終わり、いよいよと本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいもののとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を中心、元気に夏休みを迎えましょう。

元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

冷たいもののとり過ぎ

朝ごはん抜き

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

傷った食事

2023 7・8月詳細献立

名護学校給食センター

★お知らせ★ 台風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			献立の備考と使用食材名	
		赤 おもに魚・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・脂質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・繊維質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・糖質)	茶	調味料・だしなど
3/月	くまひー	豚肉 味噌(大豆) 味噌	豆腐 人参 ねぎ	米 小麦粉		しょうゆ みりん 醤油だし
	アーワサチ	アーワ いち	大根 味噌(大豆)のきつね(小麦 大豆) シークワサー	豆腐		しょうゆ 酢
	天ぷら			ぶつまいも 大豆油 黒ごま かつお節		しょうゆ みりん
	芋もち			芋もち		
4/火	煮込み			米		
	手作りお好み焼き	お好み しょうゆ 卵 豚肉		小麦粉		しょうゆ みりん
	豚汁	豚肉 豚みそ 白みそ	人参 ねぎ しいたけ	じゃがいも		花かつお 醤油だし
	チヂミ		チヂミ(小麦 大豆 たらこ)			
5/水	焼肉の巻物	焼肉(小麦 大豆)	きゅうり 人参 ねぎ			しょうゆ
	豚肉とそば	豚肉	小松菜 ねぎ 人参 竹の子 テンゲン菜 しょうが しょうゆ	中華麺(小麦 大豆) 小麦粉		しょうゆ しょうゆ オイスターソース
	お好み焼き	たまご いち ツア(大豆) お好み ねぎ	じゃがいも	じゃがいも 小麦粉 小麦		小麦粉 しょうゆ しょうゆ(小麦粉) しょうゆ(小麦粉) しょうゆ(小麦粉) しょうゆ(小麦粉)
	大根サラダ	焼きそば(小麦)	大根 人参 アスパラガス	豆腐 小麦粉		しょうゆ
6/木	シークワサー		シークワサー(大豆)			
	コッペパン			コッペパン(小麦 大豆)		
	きのこクリームスープ	鶏肉 レンズ豆 豆腐(大豆)	マッシュルーム 玉葱 人参	小麦粉 マーガリン 小麦粉		しょうゆ 醤油だし
	じゃがいものグラタン	ベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳)	ミックスベジタブル パセリ	じゃがいも ぶつまいも マーガリン		しょうゆ
7/金	アーモンドサラダ		大根 ラディッシュ コーン りんご きゅうり シークワサー	アーモンド 豆腐		イタリアンドレッシング(大豆 りんご) しょうゆ
	煮込み			米		
	国産野菜コロッケ		国産野菜コロッケ(小麦 大豆) 大豆油			
	クレープ	豆腐 ツア(大豆)	ゆず大根 人参 ねぎ	小麦粉		しょうゆ みりん 花かつお
10/月	奥そうめん	奥そうめん あぶり 絹糸(卵)	オクラ 人参			しょうゆ みりん 花かつお
	ポテトライス	ベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳) ひよこ豆	赤ピーマン 玉葱 こんにゃく	米 じゃがいも 小麦粉		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	ちくちくたけのこ煮	たまご ちくちく おから しょうゆ しょうゆ	豆腐 人参	小麦粉 小麦粉		しょうゆ みりん
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト(乳)	バナナ パイン 梨 ミックス(オレンジ マンゴー)			
11/火	ゆかりごはん			米		ゆかり
	きんぴらごぼう	チキアキ(大豆)	ごぼう 人参 しいたけ こんにゃく	小麦粉 小麦粉		しょうゆ みりん 花かつお
	アツワライ		アツワライ(大豆 小麦) 大豆油			
	アーワのみそ汁	アーワ 豆腐 豚みそ 白みそ	人参 ねぎ			しょうゆ
12/水	かひん		かひん			しょうゆ
	夏野菜ポロタン	鶏肉	なす ゴーヤー 玉葱 人参 へちま マッシュルーム こんにゃく トマト パセリ	小麦粉(小麦) オリーブ油 小麦粉 小麦粉		クチャップ ウスターソース しょうゆ
	ポテトサラダ		プロッコリー コーン	じゃがいも 小麦粉 ノンエッグマヨ		しょうゆ
	豚肉のステーキ	たまご 牛乳(乳)	レーズン	小麦粉 ホットケーキミックス(小麦 小麦) グラニュー糖 マーガリン チョコチップ(大豆)		小麦粉 しょうゆ
13/木	あひごはん			米 ちりめん		
	ピザ(肉)	牛肉 豚肉	ゆず子 ねぎ 玉葱 こんにゃく	小麦粉 小麦粉		しょうゆ みりん 醤油(大豆)
	ピザ(野菜)	たまご 豆腐	人参 ねぎ 小松菜	小麦粉 小麦粉		しょうゆ しょうゆ
	コンソメ	たまご 豆腐	きのこ じゃがいも マッシュルーム ねぎ コーン	小麦粉 小麦粉		しょうゆ しょうゆ
14/金	まぐろ			小麦粉		しょうゆ
	ハムサンド		ハムサンド(小麦 小麦 小麦 小麦) 大豆油			
	ポテト	牛肉	玉葱 人参 赤ピーマン エリンギ トマト こんにゃく	じゃがいも 小麦粉 小麦粉		しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	スロベニア風サラダ		じゃがいも レットキャベツ きゅうり 人参 コーン	オリーブ油 小麦粉		しょうゆ フレンチドレッシング
18/火	煮込み			米		
	じゃがいもフライ		じゃがいもフライ(小麦 大豆) 大豆油			
	夏野菜チャップルー	たまご 豚肉 豆腐	なす ゴーヤー 人参 ねぎ こんにゃく	小麦粉		しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	へちまのみそ汁	ポーク(豚肉 大豆) 豚みそ 白みそ	へちま きのこ 玉葱 ねぎ			花かつお
19/水	野菜そば(めん)			小麦粉(小麦)		
	野菜そば(汁)	豚肉 チキアキ(大豆)	玉葱 人参 キャベツ ねぎ しょうゆ			しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	野菜の白和え	豆腐 ツア みそ	ほうれん草 ゴーヤー 人参 白根	小麦粉		しょうゆ しょうゆ しょうゆ(小麦粉) しょうゆ(小麦粉)
	芋大福		芋大福			
20/木	ナン			ナン(小麦 大豆)		
	キーマカレー	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	人参 玉葱 エリンギ ピーマン コーン 玉葱 こんにゃく トマト	小麦粉		クチャップ ウスターソース しょうゆ カレー粉 しょうゆ(小麦粉) リンゴジュース(りんご)
	ごぼうと鶏肉のあえもの	ごぼう(大豆)	ごぼう 人参 きゅうり ねぎ	小麦粉		しょうゆ しょうゆ
	トマトスープ	豚肉	人参 玉葱 せり 大根 パセリ こんにゃく トマト	小麦粉		しょうゆ しょうゆ
8月	シークワサーアイス		シークワサーアイス			
	8月 詳細献立					
	22/月	五目たまごごはん	豚肉 鶏肉	人参 ねぎ ねぎ しいたけ	米 小麦粉	しょうゆ みりん 花かつお
	中華サラダ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	きゅうり ねぎ ねぎ	小麦粉		しょうゆ しょうゆ
29/火	肉じゃが	豚肉 じゃがいも(大豆)	玉葱 人参 キャベツ ねぎ しょうゆ	小麦粉	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
29/火	肉じゃが	豚肉 じゃがいも(大豆)	玉葱 人参 キャベツ ねぎ しょうゆ	小麦粉	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
31/木	煮込み			米		
チキンカレー	鶏肉 レットキャベツ	人参 玉葱 グリンピース こんにゃく 玉葱	小麦粉		しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
コーンと豆腐のサラダ	豆腐	コーン 豆腐 人参 人参	小麦粉 ノンエッグマヨ		しょうゆ	
フルーツ白煮		バナナ かんぴょう 梨(果物) レモン	グラニュー糖 白玉団子			

※予定献立は、食品表示法に定められている成分表示のみとなっています。
 乳・卵・小麦・そば・豆・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・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。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もやし・あお豆・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、アレルギー成分の稚魚が混入していることがあります。
 (よく使用する調味料のアレルギーの一覧)
 ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(小麦・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・黄みそ・甘みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
 ⑥デミグラスソース(小麦・豚肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪醤油(大豆) ⑫醤油(大豆) ⑬醤油(大豆)