



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) なかよし シークワサーゼリー</p> <p>献立名 グルクンのからあげ クープイリチー</p> <p>ゆかりごはん イナムドゥッチ</p> <p>7月は『県産品奨励月間』</p>	<p>4(火) キャベツとチーズの コールスロー</p> <p>くだもの 県産まぐろ キーマカレー</p> <p>冬瓜と玉子の コンソメスープ</p> <p>『名護の日』給食</p>	<p>5(水) 欠食：あけみお カットスイカ</p> <p>ゴーヤー チップス マカロニ 小松菜サラダ</p> <p>やんばる鶏の ガーリックピラフ</p> <p>『名護の日』給食</p>	<p>6(木) 大豆とアーモンドの 黒糖がらめ</p> <p>パパイヤと春雨の サラダ</p> <p>あわごはん マーボーへちま</p>	<p>7(金) あげだし豆腐</p> <p>七タゼリー</p> <p>きゅうりの ごまジャコ和え</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>『七タの日』給食</p>
<p>10(月) 欠食：屋部小4年生 焼きのり</p> <p>くだもの 人参シリシリ 納豆みそ</p> <p>あわごはん 冬瓜と鶏肉の お汁</p> <p>『納豆の日』給食</p>	<p>11(火) ゴーヤーオムレツ</p> <p>県産 タンカン ジャム</p> <p>キャベツの アーモンド和え</p> <p>なかよし パン しめじの クリームスープ</p>	<p>12(水) フルーツアロエ</p> <p>もやしのおかか和え 県産まぐろ カツレツ</p> <p>うっちゃん炊き込み ごはん</p>	<p>13(木) 欠食：屋部幼 じゃが芋の ツナごま和え</p> <p>くだもの スルールの シークワサー ソース</p> <p>ごはん 冬瓜と豆腐の そばろ煮</p>	<p>14(金) バイン</p> <p>ポテトの ヒラヤーチ</p> <p>モナウィと ひじきの 和え物</p> <p>沖縄肉野菜焼きそば</p>
<p>17(月) 海の日</p>	<p>18(火) スイート紅芋</p> <p>マーミナー スーナー</p> <p>豚のシークワサー塩だれ丼 (麦ごはん)</p>	<p>19(水) くるまふの ナゲット</p> <p>シークワサー ソルベ</p> <p>さつま芋の アーモンド サラダ</p> <p>県産まぐろ ミートスパゲッティ</p>	<p>20(木) 欠食：安和幼 黒糖ショコラ クッキー</p> <p>冬瓜の さっぱりあえ</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p> <p>1学期 終業式</p>	<p>7/21(金)~8/27(日) 夏休み!</p>
<p>8/28(月) 紅芋 スコーン</p> <p>キャベツの おかかあえ</p> <p>もずく牛丼 (麦ごはん)</p> <p>2学期 始業式</p>	<p>29(火) ごま菓子</p> <p>じゃが芋と厚揚げの タシヤー</p> <p>わかめごはん シカムドゥッチ</p> <p>旧盆にちなんだ給食</p>	<p>30(水) 旧盆(ウークイ)</p>	<p>31(木) フルーツ ヨーグルト</p> <p>小松菜コーン サラダ</p> <p>麦ごはん 夏野菜の キーマカレー</p> <p>やさい (831) の日献立</p>	<p>密なご産(県産)食材密 7・8月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・まぐろ・もずく・紅芋 ・菜ねぎ・にら・小松菜 ・冬瓜・しめじ・ピーマン ・ゴーヤー・へちま ・きゃらり・パパイヤ ・モナウィ・なす ・もやし・すいか ・シークワサー果汁 <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>

梅雨が終わり、いよいよ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。冷たい物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心がけ、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卓に取り入れる
- 冷たい物のとり過ぎ
- 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる
- 買った食事を、冷たいまま食べる
- 朝ごはん抜き

～食と子どもの健康展～

あそびにきてね♪

日時：令和5年7月22日(土)10:00～16:00
場所：イオン名護店 自転車売り場裏

- ・学校給食に関する展示・地場産物の展示
- ・学校給食用食材の紹介・試食
- ・魚つりゲーム・給食物資の試食
- ・北部地区給食センター紹介 など

