

令和6年

7月

東江学校給食センター  
53-2543

7月

8月

# こんだてひょう

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。

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！

こ ん だ て	1(月) 欠食：久辺中・屋部中 牛乳 野菜のオイスター炒め とうふのもずくあんかけ キムチチャーハン	2(火) 牛乳 野菜ととり肉のみそ炒め さばの香味ソース焼き 麦ごはん かきたま汁	3(水) 牛乳 バナナ ツナポテサラダ 揚げパン 雑穀スープ	4(木) 欠食：東江中2年 牛乳 県産紅芋ケーキ シークワサーサラダ 和風スパゲッティ	5(金) 牛乳 夏野菜カレー ①麦ごはん ②夏野菜カレー 七タハンバーグ 七タシークワサー なまよせりー 7/5名護の日・7/7七夕
	8(月) 牛乳 マーミナーチャンプルー とり肉のシークワサー焼き クファージュシー 県産スイカ	9(火) 牛乳 マセドアンサラダ さばのプロバンス風 食パン ジュリアンスープ パリオリンピック献立	10(水) 牛乳 野菜の納豆和え 和風たまご焼き 麦ごはん 沖縄風煮つけ 7/10 納豆の日	11(木) 牛乳 バナナ ひじきと豆腐の野菜揚げ 海鮮焼きそば もやしの中華和え	12(金) 欠食：東江幼 牛乳 ミルクかりんとう こんにゃくの炒り煮 玄米ごはん 麻婆へちま
こ ん だ て	15(月) 海の日 7・8月の名護市産の食材 ねぎ いら 冬瓜 たまご きゅうり モーウィ へちま からし菜 ゴーヤー とり肉 とうふ 厚揚げ シークワサー果汁 7・8月の県産の食材 もずく もやし キャベツ しめじ えのき ピーマン スイカ なす 豆苗	16(火) 牛乳 ポテトの塩昆布ソテー ささみチーズフライ いちごミックスジャム 食パン ABCスープ	17(水) 牛乳 ひじきふりかけ さばのソース焼き 玄米ごはん とうふとえびのうま煮	18(木) 牛乳 メンチカツ あさり和小松菜のクリームスパゲッティ グリーンサラダ	19(金) 牛乳 シークワサーソルバ クーピリチー 小魚のウッチン揚げ 麦ごはん クーリジシ 琉球料理献立・1学期終業式
	<p>～食と子どもの健康展～</p> <p>あそびにきてね！</p> <p>日時：令和6年7月20日(土)11:00～16:00 場所：イオン名護店 自転車売り場裏</p> <p>・給食に関する展示・島やさいウイズ ・北部地区給食センターの紹介 ・給食の試食・魚つりゲーム など</p> <p><b>栄養バランス</b>を考えた食事の選び方とは？</p> <p>いよいよ夏休みが始まります。給食センターでは2学期に向けて大掃除に取り組んでいます。まだまだ暑さが続きます。1日3食しっかり食べて元気に過ごしてくださいね。</p> <p>夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品をとるようにしましょう。</p> <p>こまめな水分補給</p> <p>コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。</p> <p>選ぶ方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。</p> <p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類</p> <p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p> <p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p> <p>牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。</p> <p>牛乳・乳製品 果物</p>				
こ ん だ て	26(月) 牛乳 チャプチェ とうふの中華あんかけ 海鮮チャーハン 2学期始業式	27(火) 牛乳 たまごの殻は食卓へ ゆでたまご キーマカレー フルーツヨーグルト和え	28(水) 牛乳 ポテマヨサラダ とり肉のマーマレード焼き 黒糖パン 春雨スープ	29(木) 牛乳 チョコバナナケーキ ブロッコリーナッツサラダ きのこスパゲッティ	30(金) 牛乳 オレンジ 小松菜の和え物 さばの塩焼き 麦ごはん 豚汁 8/31 やさいの日によせて

★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。

Table with columns: 日/曜日, 献立名, おもに血・肉・骨となる, おもに体の調子を整える, おもに力や熱となる, 調味料・だしなど. Rows include 1/月, 2/火, 3/水, 4/木, 5/金, 8/月, 9/火, 10/水, 11/木, 12/金, 16/火, 17/水, 18/木, 19/金, 8/26/月, 27/火, 28/水, 29/木, 30/金.

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・パン・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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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。

※大豆は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あさりのり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いかに、かに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(小麦) ③ウスターソース(大豆・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・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし(鶏肉・卵) ⑫豚だし(豚肉)