



7月食育だより



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>1(月)</p> <p>献立名</p> <p>フルーツ ナタデココ</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>牛乳</p>	<p>2(火)</p> <p>献立名</p> <p>チーズ入り 厚焼きたまご</p> <p>くふあ じゅーしー</p> <p>こんにゃくの マヨサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>3(水)</p> <p>献立名</p> <p>アスパラ ソテー</p> <p>あげパン</p> <p>野菜コンソメ スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>4(木)</p> <p>献立名</p> <p>ミルク</p> <p>オクラの梅あえ</p> <p>和風 スパゲッティ</p> <p>星型ポテト</p> <p>たなばた献立</p> <p>牛乳</p>	<p>5(金)</p> <p>献立名</p> <p>シークワサー 寒天グミ</p> <p>ぶた丼</p> <p>麦ごはん</p> <p>ゆし豆腐</p> <p>ゴーヤー ウサチー</p> <p>名護の日にちなんだ献立</p> <p>牛乳</p>
<p>8(月)</p> <p>献立名</p> <p>ヨーグルト あえ</p> <p>まぐろの 酢魚</p> <p>麦ごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>9(火)</p> <p>献立名</p> <p>シークワサー 蒸しパン</p> <p>しそちりめん ごはん</p> <p>じゃがいも タシヤー</p> <p>牛乳</p>	<p>10(水)</p> <p>献立名</p> <p>名護幼食 給食のり</p> <p>お芋の 和え物</p> <p>なつとう みそ</p> <p>麦ごはん</p> <p>クーリジシー</p> <p>牛乳</p>	<p>11(木)</p> <p>献立名</p> <p>★いちご ミルクもち</p> <p>夏野菜ナポリタン</p> <p>パパイア サラダ</p> <p>名護小給食委員会かんしゅう♪</p> <p>牛乳</p>	<p>12(金)</p> <p>献立名</p> <p>パリジェンヌ サラダ</p> <p>肉団子の ラタトゥイユ</p> <p>黒糖パン</p> <p>へちまの クリーム煮</p> <p>パリオリンピック応援献立</p> <p>牛乳</p>
<p>15(月)</p> <p>献立名</p> <p>海の目</p> <p>産地産(県産)食材 7・8月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・さゆり・にら・生姜 ・赤うり・もやし ・ピーマン・冬瓜 ・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>	<p>16(火)</p> <p>献立名</p> <p>リヨン サラダ</p> <p>チキンピラフ</p> <p>クロケット</p> <p>パリオリンピック応援献立</p> <p>牛乳</p>	<p>17(水)</p> <p>献立名</p> <p>手作り パインジャム</p> <p>卵オムレツ</p> <p>インゲンソテー</p> <p>なまよしパン</p> <p>夏野菜の トマトスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>18(木)</p> <p>献立名</p> <p>シークワサー アイス</p> <p>赤うりの 塩昆布あえ</p> <p>カレーうどん</p> <p>きびなごの から揚げ</p> <p>牛乳</p>	<p>19(金)</p> <p>献立名</p> <p>タコライス</p> <p>麦ごはん</p> <p>ミート</p> <p>やさい</p> <p>チーズ</p> <p>マッシュルーム スープ</p> <p>黄桃</p> <p>牛乳</p>
<p>8月26日(月)</p> <p>献立名</p> <p>白菜と コーンサラダ</p> <p>フルーツ ヨーグルトあえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>牛乳</p>	<p>8月27日(火)</p> <p>献立名</p> <p>ミルク かりんとう</p> <p>沖縄 焼きそば</p> <p>なすの おかか和え</p> <p>牛乳</p>	<p>8月28日(水)</p> <p>献立名</p> <p>仲良し ゼリー</p> <p>クープ イリチー</p> <p>麦ごはん</p> <p>なかみ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>8月29日(木)</p> <p>献立名</p> <p>みかん</p> <p>インゲンの キムチあえ</p> <p>五目</p> <p>炊き込みご飯</p> <p>春巻き</p> <p>牛乳</p>	<p>8月30日(金)</p> <p>献立名</p> <p>チーズ</p> <p>イタリアン サラダ</p> <p>ハンバーグ ソースかけ</p> <p>バーガーパン</p> <p>ライス</p> <p>チャウダー</p> <p>牛乳</p>
<p>献立名</p> <p>熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!</p> <p>ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。</p>	<p>牛乳を飲もう!</p> <p>それはないね...</p> <p>カルシウムCa</p> <p>骨や歯をつくる</p> <p>カルシウムCaが多くなる</p> <p>ふくまれているから</p> <p>特に成長期の みんには たくさん必要なんだよ</p>	<p>骨を大きくしよう!</p> <p>するのには、今は、 「なんだ!」</p> <p>よく寝て 運動するぞ</p> <p>毎日コッソコッ牛乳を飲みましょう。</p>	<p>食と子どもの健康展</p> <p>日時: 令和6年7月20日(土) 11:00~16:00</p> <p>場所: イオン名護店 自転車売り場裏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校給食に関する展示 ・県産魚つりゲーム ・北部地区給食センターの紹介 ・給食の試食 	

2024 7・8月 詳細献立

名護学校給食センター

★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。

日/曜日	献立名	おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1/月	麦ごはん			米 麦	
	夏野菜カレー	豚肉 豚レバー 白花豆	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 冬瓜 なす へちま 生姜 にんにく りんご	じゃがいも こめ油	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース 豚だし
	マカロニサラダ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	ビクルス 人参 きゅうり	ノンエッグマヨ 三温糖	塩 こしょう
	フルーツナタデココ		パイナップル みかん缶 ドラゴンフルーツ ナタデココ	グラニュー糖	
2/火	クワッシュソー	豚肉 かまぼこ 昆布 大豆	しいたけ 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚だし
	チーズ入り厚揚げたまご	たまご おから(大豆) しらすぼし チーズ(乳)	玉ねぎ ビーマン	こめ油	酒 しょうゆ みりん
	こんにゃくのマヨサラダ	イカ ひじき	こんにゃく きゅうり 人参 小松菜	アーモンド ノンエッグマヨ	しょうゆ 塩
3/水	あげパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 大豆油 三温糖 アーモンド 黒糖	
	アスパラソテー	ベーコン(鶏肉 大豆)	きゃべつ アスパラ コーン	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ
	野菜コンソメスープ	とびうお 鶏肉	人参 玉ねぎ 大根 カリフラワー オレガノ	じゃがいも	豚だし 塩 こしょう しょうゆ
4/木	和風スパゲッテ	鶏肉 のり	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 ししいたけ にんにく	パスタ(小麦) こめ油 オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ かつおだし
	星型ポテト	星型ポテト(小麦 大豆 豚肉) 大豆油			
	オクラの梅あえ	ツナ	オクラ 冬瓜 きゅうり 梅ひしお(りんご)	ごま油 三温糖	しょうゆ
	ミルク	ミルク(大豆)			
5/金	麦ごはん			米 麦	
	ぶた丼	たまご 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	こめ油 三温糖	酒 しょうゆ みりん 花かつお
	ゆし豆腐	豆腐 みそ	しいたけ ねぎ		花かつお 塩 しょうゆ
	ゴーヤーのウサチー	かまぼこ 糸けずり	ゴーヤー 赤うり きゅうり シークワサー	三温糖	酢 しょうゆ 塩
	シークワサー寒天	シークワサー寒天(大豆)			
8/月	麦ごはん			米 麦	
	まぐろの野煮	まぐろ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ビーマン ししいたけ	じゃがいも かたくり粉 大豆油 三温糖 ごま油	しょうゆ クチャップ 酢 オイスターソース
	中華スープ	たまご 豆腐	チンゲン菜 コーン 人参 冬瓜	かたくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし
	ヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	バナナ 黄桃 フルーツカクテル(もも)		
9/火	しそちりめんごはん	豚肉 しらすぼし 油揚げ(大豆)	ゆかり こんにゃく しめじ 人参 いんげん	米 麦 もち米 こめ油	塩 しょうゆ 酒 みりん 豚だし
	じゃがいもタシャー	ベーコン(鶏肉 大豆) チーズ(乳)	パセリ にんにく ブロッコリー 玉ねぎ	じゃがいも こめ油	こしょう 塩
	シークワサー煎しパン	たまご 牛乳	レーズン	薄力粉 ホットケーキミックス(乳 小麦 大豆) グラニュー糖 マーガリン チョコチップ(乳 小麦)	ベーキングパウダー 塩
10/水	麦ごはん			米 麦	
	給食のり	のり			
	クーリジシー	たまご カステラ	冬瓜 ねぎ ししいたけ		塩 しょうゆ 酒 豚だし 花かつお
	さつまいものごまあえ	オーシャンキング	きゅうり 赤うり 人参	さつまいも	塩 ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
11/木	夏野菜ナポリタン	鶏肉	なす ゴーヤー 玉ねぎ 人参 へちま マッシュルーム にんにく トマト パセリ	パスタ(小麦) こめ油 オリーブ油 三温糖	クチャップ ウスターソース こしょう 塩
	ハワイサラダ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	ハワイヤ 小松菜 レモン 人参	三温糖	タンカンドレッシング(小麦 大豆 ゼラチン) しょうゆ
	いちごみるくもち	牛乳		グラニュー糖 タピオカ粉	コーンスターチ いちごミルク
12/金	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	肉団子のラタトゥイユ	肉団子のラタトゥイユ(大豆 鶏肉 豚肉)			
	へちまのクリーム煮	脱脂粉乳(乳) 鶏肉 白花豆	玉ねぎ 人参 へちま しめじ	じゃがいも マーガリン 薄力粉 こめ油	塩 こしょう 豚だし
16/火	パリジエヌサラダ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	きゃべつ きゅうり 小松菜 コーン ラディッシュ	三温糖	マスタード 酢 コールスロドレッシング
	チキンピラフ	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ビーマン にんにく	米 麦 こめ油	塩 こしょう 豚だし
	リヨンサラダ	ベーコン(豚肉 大豆)	キャベツ 人参 きゅうり トマト	さつまいも クルトン(小麦) 三温糖 ノンエッグマヨ	塩 こしょう フレンチクリーミー
17/水	クロケット	クロケット(大豆)			
	なかよしパン			なかよしパン	
	手作りパンジャム		パイナップル	グラニュー糖	コーンスターチ
	卵オムレツ	たまご おから(大豆) チーズ(乳) 豚肉	玉ねぎ ビーマン パセリ	じゃがいも こめ油	酒 しょうゆ みりん
18/木	夏野菜のミネストローネ	ウィンナー(豚肉)	冬瓜 人参 玉ねぎ なす コーン パセリ にんにく トマト	こめ油	クチャップ 塩 こしょう みりん チキンガラ
	インゲンソテー	ポーク缶(豚肉 乳)	インゲン 人参 マッシュルーム キャベツ	こめ油	カレー粉 塩 こしょう オイスターソース
	カレーうどん	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ししいたけ しめじ 長ネギ 生姜	うどん(小麦) こめ油	ウスターソース 塩 しょうゆ カレーフレーク カレー粉 豚だし
19/金	赤うりの塩昆布あえ	塩昆布	赤うり 人参 もやし	ごま油 三温糖 ごま	しょうゆ
	きびなごのから揚げ	きびなご 青のり		大豆油 薄力粉 かたくり粉	塩 こしょう
	シークワサーアイス	シークワサーアイス			
	麦ごはん			米 麦	
8月	タコライス(ミート)	牛肉 大豆	人参 玉ねぎ 木くらげ ビーマン にんにく パプリカ	こめ油	塩 クチャップ チリソース(りんご 鶏肉 大豆) チリパウダー チリミックス(小麦 乳 豚肉) ウスターソース
	タコライス(野菜)		トマト キャベツ		
	タコライス(チーズ)	チーズ(乳)			
	マッシュルームスープ	鶏肉 あさり 豆乳 レンズ豆	マッシュルーム 人参 玉ねぎ パセリ	じゃがいも 薄力粉 マーガリン こめ油	塩 こしょう 豚だし
	黄桃缶	黄桃缶			
8月 詳細献立					
26/月	麦ごはん			米 麦	
	ポークカレー	豚肉 白花豆 大豆の華	人参 玉葱 グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 豚だし 骨 塩
	白菜とコーンサラダ		コーン 白菜 アスパラ 人参	三温糖	こしょう フレンチクリーミー
	フルーツ白玉	ヨーグルト(乳)	パイナップル みかん缶 バナナ		
27/火	沖縄風焼きそば	豚肉 ちきあぎ(大豆) イカ 青のり	玉ねぎ 人参 きゃべつ 木くらげ もやし にら	沖縄そば(小麦) こめ油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
	ミルクかりんとう	脱脂粉乳		さつまいも 紅芋 三温糖 大豆油	塩
	なすのおかか和え	糸けずり	なす 人参 赤うり 生姜	三温糖 ごま油	塩 めんつゆ(小麦 大豆 さば)
28/水	麦ごはん			米 麦	
	なかみ汁	豚かのみ 豚肉	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	薄力粉	塩 しょうゆ 酒 豚だし 花かつお
	クープイリチー	昆布 ちくわ(小麦) 豚肉	切干大根 人参 にら きゃべつ	こめ油	塩 しょうゆ みりん 花かつお
	仲夏しぜりー		パイナップル シークワサー	グラニュー糖 アガー	
29/木	五目炊き込みご飯	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう あお豆 ししいたけ	米 麦 こめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお
	春巻き	春巻き(小麦 豚肉 大豆) 大豆油			
	いんげんのキムチあえ	かまぼこ わかめ	いんげん 赤うり	三温糖	塩 しょうゆ キムチ味(りんご 大豆)
	みかん		みかん		
30/金	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	ハンバーグソースかけ	ハンバーグ(豚 鶏 大豆)		三温糖 かたくり粉	クチャップ ウスターソース みりん 酢
	ライスチャウダー	脱脂粉乳(乳) 鶏肉 あさり レンズ豆	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	麦 じゃがいも 薄力粉 マーガリン	ホワイトルー(小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉) 塩 こしょう カレー粉
	イタリアンサラダ		キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー	三温糖 アーモンド	しょうゆ イタリアンドレッシング
	スライスチーズ	チーズ(乳)			

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている**28品目**のみとなっています。
 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。 ※もずく・あおさ・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、**いかにえびかに**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・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・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・鶏肉) 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豚だし(鶏肉・卵) ⑫豚だし(豚肉)