

平成25年

7・8月学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター
諸見調理場 ☎933-5453

7月給食だより



日曜	献立名	おもな食品と体内での働き		
		血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1月	牛乳 小麦ご飯 果物 ミヌダル フーイリチー 魚汁	牛乳 ぶた肉 たまご ポーク ツナフレーク 魚 とうふ みそ	米 麦 ぶ 油 ごま さとう	にんじん キャベツ こまつな しめじ ねぎ とうがん くだもの
2火	牛乳 なすミートスパゲティ アスパラサラダ レモンケーキ	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 大豆 チリメン たまご	スパゲティ 油 マヨネーズ さとう 小麦粉 バター	なす にんじん たまねぎ ピーマン セロリ トマト グリーンアスパラ きゅうり キャベツ コーン
3水	牛乳 小麦ご飯 果物 すぶた 酢豚 コーンスープ ぎょうざ	牛乳 ぶた肉 ハム たまご 小麦粉	米 麦 油 でんぶん	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ パイン コーン パセリ キャベツ 白菜 くだもの
4木	牛乳 食パン チーズ 冷凍みかん ドライカレー かぼちゃポタージュ	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 大豆 レバー 脱脂粉乳 生クリーム チーズ 白花豆	パン 油 小麦粉 マーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン ブルーン コーン かぼちゃ みかん
5金	牛乳 あわご飯 納豆 ひじき きんぴら 冬瓜汁 魚の塩焼き	牛乳 ぶた肉 ちきあぎ ひじき とり肉 みそ 魚 納豆	米 あわ 油 さとう	ごぼう にんじん とうがん ねぎ 青豆 こんにゃく
8月	牛乳 あげパン 果物 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 きなこ	パン 油 でんぶん さとう アーモンド じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン カリフラワー ブロッコリー コーン くだもの
9火	牛乳 小麦ご飯 黒糖ビーンズ ソーキ汁 パパイア炒め ゴーヤーチップ	牛乳 ぶた肉 こんぶ みそ 厚揚げ ツナフレーク ちきあぎ 大豆	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 さとう	とうがん にんじん パパイア こまつな にがうり
10水	牛乳 とりめし 果物 竹輪のマヨネーズ焼き アーサと卵のスープ	牛乳 とり肉 アーサ たまご とうふ うすあげ チリメン 糸削り節	米 油 マヨネーズ ごま	にんじん ごぼう しいたけ えのきだけ だいこんば くだもの パセリ
11木	牛乳 小麦ご飯 魚の姿あげ 果物 へちまの味噌汁 からし菜炒め	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ みそ 魚 ツナフレーク ポーク ちきあぎ	米 麦 油 でんぶん 小麦粉	からし菜 へちま にんじん ねぎ くだもの しめじ
12金	牛乳 小麦ご飯 果物 ピビンバ 春雨スープ 枝豆	牛乳 ぎゅう肉 たまご とうふ みそ	米 麦 油 春雨 ごま	にんじん たけのこ こまつな もやし はくさい ねぎ えだまめ きくらげ くだもの
15月	うみ の ひ			
16火	牛乳 発芽玄米ご飯 果物 とうがん にっ きかな あ うめみそ 冬瓜の煮付け 魚のから揚げ 海味噌	牛乳 ぶた肉 厚揚げ ちくわ みそ 糸削り節 魚 こんぶ	米 発芽玄米 油 ごま でんぶん 小麦粉	冬瓜 にんじん いんげん こんにゃく うめにく
17水	牛乳 胚芽パン とうもろこし ぎゅう肉と野菜炒め しろいんげん豆スープ	牛乳 ぎゅう肉 脱脂粉乳 生クリーム	パン 小麦粉 マーガリン 油 じゃがいも オートミール	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ セロリ マッシュルーム パセリ とうもろこし 白いんげん豆
18木	牛乳 小麦ご飯 果物 中華五目煮 魚の南蛮漬け キムチ和え	牛乳 とり肉 厚揚げ うずら卵 チリメン みそ 糸削り節 魚	米 麦 油 さとう	にんじん たけのこ しいたけ 青豆 しろうり ながねぎ きゅうり こんにゃく
19金	牛乳 小麦ご飯 アセロラソルベ 夏野菜カレー 栄養漬け ゆで卵	牛乳 ぶた肉 レバー たまご こんぶ チリメン	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	にんじん たまねぎ ピーマン へちま なす かぼちゃ 大根 パパイア キャベツ
8月予定献立				
30金	牛乳 たらこスパゲティ 小魚とアーモンド ごぼうサラダ 豆乳バナナケーキ	牛乳 たらこ 豆乳 とり肉 カタクチイワシ	スパゲティ 油 ごま さとう マヨネーズ アーモンド	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり パナナ

キラキラ太陽が照りつける季節になりました。油断をしていると暑さに体の機能が追いつかず体調を崩してしまいます。正しい食生活でしっかり体の調子を整えて、夏休みを元気にすごしましょう。

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。

2 朝ご飯をしっかりと食べる。
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

3 夏野菜をたっぷり食べる。
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

4 冷房に気をつける。
冷房の中にいると、胃腸の動きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。

5 食中毒に気をつける。
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

食と子どもの健康

日時：平成25年7月6日(土) 10時～17時まで
場所：イオン具志川店 セントラルホール

- ・学校給食に関する展示
- ・地場産物の展示 豆運び
- ・栄養指導
- ・試食会
- ・スタンプラリー

※ 材料、その他の都合により献立を変更することがあります。