

日	曜	献立名	主な食品と体内での働き			日	曜	献立名	主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)				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)
7月	1月	むぎごはん		米 麦		16	火	カンダパージュシー	豚肉 ツナフレーク	米 麦	かんだ葉 たまねぎ にんじん だいこん
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		ごもくどうふ	豚肉 豆腐	三温糖 でん粉 こめ油	にんじん たまねぎ しょうが きめさや 干しいたけ			豚肉 青大豆ペースト チーズパウダー ヨーグルト	こめ油 マヨネーズ	たまねぎ にんにく レモン果汁 こまつな モーワイ もやし シークワーサー果汁	
		ウンチー-いため	ベーコン	こめ油	ウンチー もやし たまねぎ にんじん			ツナフレーク	三温糖	バナナ	
		ゴーヤーチップス オレンジ		でん粉 小麦粉 サラダ油	ゴーヤー オレンジ						
2	火	むぎごはん		米 麦	17	水	ビーフン	豚肉 えび チキアギ	ビーフン こめ油 ごま油	にんじん キヤベツ 干しわかめ もやし ちんげん菜 干しいたけ	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		ちゅうかスープ	鶏肉	でん粉 はるさめ			にんじん とうがん ねぎ	ツナフレーク わかめ	三温糖	パクチョイ きゅうり にんじん	
		なすみそいため	豚肉 中大豆 みそ	こめ油 三温糖 でん粉 ごま油			なす にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン		ごま油 サラダ油 水あめ 三温糖 ごま		
		いかのチリソース	いか	でん粉 サラダ油 ごま油 三温糖			にんにく しょうが ねぎ			オレンジ	
3	水	ピザトースト	サラミソーセージ	食パン チーズ	マッシュルーム たまねぎ ピーマン	18	木	こくとうパン		黒糖パン	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		クラムチャウダー	あさり ベーコン 鶏肉 スキムミルク	小麦粉 マーガリン こめ油	たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ			豚肉 ベーコン 中大豆	三温糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん とうがん だいこん にんにく スジナシインゲン	
		パイナップル			パイナップル			卵 ツナフレーク	マヨネーズ	たまねぎ きゅうり かぼちゃ ドラゴンフルーツ	
4	木	トマトスパゲティ	鶏肉 ベーコン 大豆	スパゲティ オリーブ油 三温糖	トマト なす たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレ パセリ	19	金	むぎごはん・づくりふりかけ	しらすばし 青のり粉 糸げすり	米 麦 ごま 三温糖	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		ポテのチーズがらめ	ウインナー 粉チーズ	じゃがいも サラダ油	いんげん たまねぎ パセリ			豚肉 カステラかまぼこ		干しいたけ こんにやく 大根 ねぎ	
		ブロッコリーサラダ		タンカンドレッシング	ブロッコリー キヤベツ にんじん とうもろこし			ツナフレーク 豆腐 卵	サラダ油	ゴーヤー にんじん	
		オレンジ			オレンジ			アイスクリーム	クッキークリームアイスクリーム		
5	金	わかめごはん	わかめ	米		8月	30	うっちんライス	鶏肉 ベーコン	米 こめ油 マーガリン	にんじん とうもろこし 長ねぎ パセリ
		ぎゅうにゅう・水まんじゅう	牛乳	水まんじゅう				牛乳			
		うおそうめんじる	魚そうめん	ふ	干しいたけ にんじん ねぎ			ほき チーズ		たまねぎ トマト	
		ほしコロケ	黒コロケ					ごま ごましょうゆドレッシング	こまつな キヤベツ しめじ		
		ばいにくあえ	わかめ	三温糖	きゅうり パクチョイ 赤ピーマン 梅肉				オレンジ	オレンジ	
8	月	むぎごはん		米 麦	9	火	きびごはん		米 もちきび		
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		パパイヤのにつけ	豚肉 昆布 厚揚げ	三温糖			パパイヤ にんじん だいこん 干しいたけ こんにやく スジナシインゲン				
		ごまあえ		ごま 三温糖			こまつな きゅうり				
		あぶらみそ・ぶどう	ツナフレーク みそ	三温糖 ごま こめ油			しょうが ぶどう				
9	火	むぎごはん		米 麦	10	水	ナシゴレン	えび	米 こめ油 ごま油	にんじん キヤベツ ねぎ にんにく	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		とりにくのやくみソース	鶏肉 卵	米粉 サラダ油 三温糖			しょうが 長ねぎ パセリ				
		ピーナツあえ	いか みそ	三温糖 ピーナツバター			きゅうり もやし				
		オレンジ					オレンジ				
11	木	むぎごはん		米 麦	11	金	むぎごはん		米 麦		
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		なつやさいカレー	鶏肉 鶏レバー スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油			にんじん たまねぎ へちま なす ピーマン にんにく				
		らっきょうあえ	糸げすり	三温糖			らっきょう きゅうり				
12	金	むぎごはん		米 麦	12	金	むぎごはん		米 麦		
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		クーリジシ	豚肉 カステラかまぼこ 卵				こんにやく 干しいたけ きくらげ とうがん ねぎ				
		グルクンのからあげ	グルクン	小麦粉 サラダ油 三温糖							
ゴーヤーのあえもの	鶏ささみチヤンク	三温糖 ごま油	ゴーヤー きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁								

食缶ゼロの日

あそびにきてね!



しよく こ けんこう てん  
 ～～食と子どもの健康展～～  
 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
- ・紙芝居
- ・豆運び
- ・栄養指導
- ・試食
- ・スタンプラリー

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。



# 7月 給食だより



## あなたは **どんな1日** を過ごしますか？

元気いっぱい  
元気くんと、夏バテ気味の“バテ子さん”、  
2人の夏休みの1日をのぞいてみましょう。

**元気くんの1日は...**

いつも元気 いっぱい!

1 AM6:30 ラジオ体操会場 おはよう!

2 朝食 おなかすいた〜!

3 勉強! 勉強!

4 PM0:00 昼食 夏野菜っておいしいね!

5 わ〜い! (ゲーム)

6 てっだうよ!

7 PM7:00 夕食

8 PM9:00 おやすみなさい

**バテ子さんの1日は...**

体がだるくて、  
頭がポーンと  
とする

1 AM9:00 いいかげん起きなさい!

2 朝食 あんまりおなかすいてない...

3 ぼ〜 (ゲーム)

4 PM0:00 昼食 ちゃんとお野菜も食いなさい!

5 ゲーム (ゲーム)

6 PM7:00 夕食 ちーん? ちーん? ちーん? ちーん? ちーん?

7 PM9:00 いつまで起きているの!

8 PM10:00 おなかすいた〜