

令和4年 7月給食予定献立表



北中城村立学校給食共同調理場
TEL:098-935-3545
FAX:098-935-3546

◎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。給食費は毎月10日までに収めましょう。

日 (曜日)	献立名	主な食品と体内での働き			栄養価(上小、下中)		
		おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン	エネルギー	タンパク質	脂質
1 (金)	牛乳 ごはん ゴーヤーチャンプルー イナムドウチ ちりめんふりかけ	牛乳 ぶたにく たまご とうふ みそ カステラかまぼこ かつお節 豚骨 チリメン 油揚げ 糸けずりのり	米 油 白ごま 三温糖	ゴーヤー にんじん こんにやく しいたけ からし菜	553 666	31.4 36.7	17.4 19.4
4 (月)	牛乳 トマトリゾット 野菜のにんにく炒め 鶏肉の四季柑はちみつ焼き	牛乳 とりにく 鶏がら ぶたにく 厚揚げ	米 三温糖 はちみつ 油	ピーマン トマト たまねぎ にんじん パセリ シークワーサー しょうが キャベツ もやし しめじ 小松菜 にんにく	380 432	20.7 24.0	17.3 19.3
5 (火)	牛乳 冷やし中華 中華野菜炒め 紅芋かりんとう	牛乳 たまご ハム ぶたにく 厚揚げ かつお節	中華めん 三温糖 ごま油 紅芋 油 黒糖 水あめ	きゅうり もやし しょうが キャベツ チンゲン菜 にはら にんじん たけのこ きくらげ にんにく	618 737	25.1 29.7	19.0 21.0
6 (水)	牛乳 ごはん ウンチー炒め クーリジシ アーモンドみそ	牛乳 ぶたにく カステラかまぼこ たまご かつお節 豚骨 ツナ みそ	米 油 アーモンド 三温糖	ウンチー たまねぎ にんじん もやし にんにくの芽 にんにく しいたけ こんにやく とうがら ねぎ しょうが	588 707	23.8 27.5	21.8 24.7
7 (木)	牛乳 枝豆おこわ セタそうめん汁 豆腐のもずくあんかけ	牛乳 とりにく イトヨリ かつお節 だし昆布 豆腐 もずく ぶたにく	米 もち米 白ごま 油 でん粉 三温糖	あお豆 にんじん ごぼう しいたけ オクラ たまねぎ しょうが	517 603	21.9 26.1	17.0 19.4
8 (金)	牛乳 ごはん ウカライリチー もずくのすまし汁 ゴーヤーチップス	牛乳 おから ぶたにく ちきあぎ ひじき とりにく もずく かつお節	米 油 でん粉 小麦粉	もやし にんじん にはら きくらげ とうがら ねぎ しょうが ゴーヤー	539 649	21.4 25.0	18.5 20.8
11 (月)	牛乳 ごはん マーボー冬瓜 春雨サラダ	牛乳 ぶたにく 豚レバー 大豆 とうふ みそ ハム わかめ	米 三温糖 油 ごま油 でん粉 春雨 白ごま	とうがら たけのこ にんじん にはら たまねぎ しいたけ きくらげ しょう が にんにく きゅうり	542 653	21.1 24.2	17.4 19.6
12 (火)	牛乳 コッペパン へちまのクリームスープ ミートローフ 手作りジャム	牛乳 とりにく 白花生 白いんげん 豆 脱脂粉乳 生クリーム 鶏がら ぶたにく きゅうり たまご	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 でん粉 三温糖	へちま にんじん たまねぎ とうがら マッシュルーム にんにく 白いんげん コーン りんご シークワーサー	686 791	29.2 33.2	27.4 31.3
13 (水)	牛乳 うっちゃんライス アーサのスープ 魚のマヨネーズ焼き	牛乳 とりにく チキンピジョン ホキ ベーコン アーサ かつお節 鶏がら 豚骨	米 麦 油 マヨネーズ でん粉	にんじん たまねぎ 小松菜 マッシュルーム コーン パプリ とうがら しょうが しいたけ	503 581	21.2 25.0	18.7 20.8
14 (木)	牛乳 夏野菜スパゲティ イタリアンオムレツ 枝豆サラダ	牛乳 ベーコン チキンピジョン たまご ハム	スパゲティ オリーブ油 三温糖 油	たまねぎ 黄ピーマン トマト なす ズッキーニ にんにく マッシュルーム にんじん 赤ピーマン ビーマン あお豆 コーン キャベツ きゅうり	488 558	22.3 25.3	19.4 21.6
15 (金)	牛乳 ごはん ナーベラーンブシー モーウィのツナ和え 紅芋団子	牛乳 ぶたにく 豆腐 ツナ みそ かつお節 わかめ	米 油 三温糖 紅芋 タピオカ粉 もち粉 白ごま でん粉	へちま にんじん にはら モーウィ	560 675	22.0 25.4	14.7 16.1
19 (火)	牛乳 梅ぞうすい 五目きんぴら マグロカツ すいか	牛乳 とりにく かつお節 ぶたにく ちきあぎ マグロ	米 麦 三温糖 油 白ごま ごま油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	にんじん だいこん だいこん葉 しいたけ 梅肉 ごぼう 白いんげん こんにやく すいか	431 493	24.8 29.4	14.3 16.0
20 (水)	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー たくあん漬け パニラアイス	牛乳 ぶたにく ポークピジョン 豆乳パウダー	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 白ごま ごま油 カレールウ	にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ とうがら ビーマン もやし にんにく きゅうり だいこん漬け	683 794	21.3 23.8	22.8 24.9

8月給食予定献立表

22 (月)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス フルーツポンチ	牛乳 ぎゅうにく 鶏がら	米 麦 油 小麦粉 三温糖 ハヤシルウ	たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム にんにく りんご みかん缶 バン缶 もも缶 ナタデココ シークワーサー	562 679	18.5 21.3	17.0 18.8
23 (火)	牛乳 麦ごはん 赤うりのそぼろ丼 沖繩みそ汁 べにいもち	牛乳 ぶたにく 大豆 かつお節 とうふ みそ きな粉	米 麦 油 でん粉 じゃがいも タピオカ粉 紅芋 三温糖	モーウィ とうがら たまねぎ にんじん エリンギ コーン ねぎ 小松菜 もやし シークワーサー	625 751	24.5 28.0	16.2 18.0
24 (水)	牛乳 豚キムチチャーハン アーサと卵のスープ ナムル	牛乳 ぶたにく ポークピジョン アーサ たまご 鶏がら ハム	米 油 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油	白菜 にんじん たまねぎ コーン 赤ピーマン にんにく えのきたけ 小松菜 もやし	470 535	19.2 21.8	14.2 15.6
25 (木)	牛乳 ごはん 魚のシークワーサーソースかけ マーミナーチャンプルー 冬瓜のそぼろ汁	牛乳 サバ 厚揚げ ツナ 糸けずり とりにく かつお節	米 三温糖 でん粉 油	シークワーサー レモン もやし キャベツ にんじん にはら とうがら たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	557 674	27.0 32.3	20.5 24.0
26 (金)	牛乳 アーサの彩りパスタ コロコロサラダ チョコスコーン	牛乳 ベーコン チキンピジョン アーサ 青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー 加工乳 たまご	スパゲティ オリーブ油 でん粉 マヨネーズ 三温糖 小麦粉 バター グラニュー糖 チョコチップ	にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり だいこん コーン あお豆 レモン	611 709	21.1 23.8	26.7 30.4
29 (月)	牛乳 ごはん 鶏肉のもろみ焼き ひじき炒め さつま汁	牛乳 とりにく みそ ひじき ぶたにく ちきあぎ 油揚げ 大豆 かつお節	米 油 三温糖 さつまいも	こんにやく にんじん れんこん にはら ごぼう だいこん 長ねぎ しいたけ	597 722	28.3 33.3	19.0 21.4
30 (火)	牛乳 コッペパン 魚のカラフル焼き マッシュルームスープ ブロッコリーソテー	牛乳 ベーコン とりにく 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳 鶏がら ハム ホキ 生クリーム	コッペパン 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ フロccoli キャベツ コーン にんにく ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	622 719	29.5 34.5	24.3 27.7
31 (水)	牛乳 ごはん 島野菜炒め ゆし豆腐 大豆とカエリの黒糖がらめ	牛乳 ちきあぎ ゆし豆腐 かつお節 だし昆布 大豆 カエリ	米 油 でん粉 アーモンド 水あめ 黒糖 はちみつ	ごぼう パパイア ゴーヤーにんじん たまねぎ 小松菜 山東菜 ねぎ しょうが	569 683	23.9 27.7	20.2 22.8



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やたよってしまいます。

夏の食生活チェック

2 朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりりはおやつにもいいですよ。

牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

冷房に気をつけよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

食と子どもの健康展 ～オンライン開催～

7月の県産品奨励月間に合わせて、食と子どもの健康展がオンライン開催されます！北中城村のマンビカー給食も掲載されます。また、他市町村の学校給食や、さまざまな食に関する取り組みも見ることができますので、ぜひ親子でチェックしてみてください！

公開期間：令和4年7月1日～令和5年3月末日
方法：右のQRコードを読み取る or 「沖縄県学校給食会」で検索



★7・8月の学校行事予定★
○小中学校
7月20日(水) 1学期終業式
○小中学校
8月22日(月) 2学期始業式

夏の実・アモール

夏には、いろいろに形もさまざまなおいしい夏野菜が出回ります。実を食べる野菜が多いのも特徴です。旬の味を召し上がれ！

ゴーヤー **なす**

お味噌汁や炒め物でよく使われる沖縄料理の野菜。ビタミンCがたっぷり。

油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れてと色落ちせずコクも増す。

トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

とうがん

夏に取れるが冬でもつとから「冬瓜」に下ゆでしてから使う。

オクラ

ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。

とうもろこし

若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

きゅうり

若い実を食べる。水分がたっぷりです。暑さでほてった体をいやしてくれる。