

# 令和3年 7月の予定献立表



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	体内ではたらく
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ  
献立

西原町学校給食共同調理場  
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 地場産物について知ろう  
 〈栄養目標〉 暑さに負けない食事をしよう  
 ※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています  
 よく噛んで食べよう!

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。  
 ※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

こ ん だ て	今年の梅雨は長いですが、夏休みまでもう少しです。今月は、七夕や県産品奨励月間という毎年の行事だけでなく、昨年から延期になったオリンピックもありますね。コロナの影響で様々な制限は続いているようですが、手洗い・うがい・手指消毒などで、予防するとともに、食事をしっかり食べ、できる運動、しっかりと睡眠をとるなど、免疫力が下がらないよう体のリズムを整えましょう。 <b>★★7月7日は七夕献立★★</b> 7日は七夕です。元々は中国の行事で、奈良時代に日本に伝わった行事だと言われています。みなさんは短冊にどんな願い事を書きますか？ 七夕には、そうめんを食べる風習があるので、七夕は魚ソーメンを使った七夕そめん汁です。おいしく食べて下さいね! 			1(木) べんとう <b>お弁当の日</b> 	2(金) うむくじ アンダーギー  むぎごはん おきなわみそる 牛乳、厚揚げ、ポーク、みそ、チキアギ、ツナ、卵 こめ、麦、サラダ油、ペに芋、いもくず、さとう とうがん、にんじん、玉ねぎ、もやし、こまつな、ピーマン
	あ か	5(月) りんご 豚とれんこんのくろずいため  ごはん まぐろと卵のスープ	6(火) こいわしのカレーあげ  ごはん とりとじゃがいもの	7(水) <たなばた> ゼリー 星のハンバーグ  わかめごはん セタソーメン汁	8(木) べんとう <b>お弁当の日</b> 
こ ん だ て	12(月) ナッツと小魚 やさいコロッケ  カレーうどん	13(火) おさかなとひじきの豆腐よせ  むぎごはんもずくとあさりのスープ	14(水) ハヤシライス  ごはん コールスロー	15(木) べんとう <b>お弁当の日</b> 	16(金) くるまふとチキンナゲット  スープ 欠食：坂小5年 牛乳、脱脂粉乳、ぶたにく、大豆、とりにく、ふ、ベーコン パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、サラダ油 玉ねぎ、にんじん、マツタケ、にんにく、しょうが、いんげん、しめじ、パプリカ、たけのこ
あ か	19(月) <食育の日> ペビーチーズ ★アゲーのしょうがいため  むぎごはん けんちん汁	20(火) いかたつぷりこぼん  ごはん へちまのみそ汁	21(水) シークワサーソルベ たれ あえもの(ぐ)  ひやしちゅうかすいぎょうざスープ	オンライン開催 <b>～食と子どもの健康展～</b> 検索してみてください！ 公開期間：令和3年7月中旬～8月末 「沖縄県学校給食会」で検索 又は「QRコード」  ・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介 ・食に関するクイズ ・給食ができるまで、マンビカー給食ができるまで等(動画) ～内容盛りだくさんなので、この機会に学校給食について触れてみてください～	
あ か	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆	牛乳、もずく、あさり、すりみ、ひじき、豆腐、おから、とりにく、チーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく		
き	うどん、サラダ油、コロッケ、アーモンド、エッグクラッシュ、ごま、カボチャの種	こめ、麦、さとう、サラダ油、でんぶん、ラード	こめ、サラダ油、小麦粉、マーガリン、三温糖、エッグクラッシュ		
み ど り	こまつな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、きゅうり、えだまめ	とうがん、えのき、長ねぎ、玉ねぎ、人参、えだまめ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、マツタケ、セリ、トマト、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン		
あ か	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、チーズ	牛乳、あかうお、あぶらあげ、みそ、とうふ、もずく、ぶたにく、レバー、いか	牛乳、卵、わかめ、ぶたにく、まぐろ、すいぎょうざ		
き	こめ、麦、さとう、サラダ油、里芋	こめ、さとう、でんぶん、サラダ油	ちゅうかめん、ごま、ごま油、さとう、サラダ油、シークワサーソルベ		
み ど り	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、大根、長ねぎ、こんにやく、しいたけ	へちま、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、えだまめ、コーン、しょうが、にんにく	きゅうり、もやし、こまつな、たけのこ、にんじん、レモン果汁		

沖縄県からアゲーの無償提供があります！  
 (19日使用)  
 美味しくいただきます♪

7月は  
**県産品奨励月間**  
です！  
 県産品奨励月間は、沖縄で作られた農水産物をはじめ、様々なものを積極的に活用し、消費拡大を推進する月間です。  
 7月は沖縄の夏野菜が旬を迎える時期でもあります。沖縄の夏野菜には、ビタミンCや水分が多く、体のほてりをとり、冷やしてくれます。給食だよりや、給食カレンダーでも野菜をはじめとした地元の食材を紹介していくので、読んでみて下さい♪

苦手なものにも一口はチャレンジしてみよう!!  
 夏野菜パワーで夏を乗り切ろう♪

