

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

食品	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	<p>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ますが、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。</p> <p>★★7月7日は七夕献立★★</p> <p>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？</p> <p>七夕には、そうめんを食べる風習があるので、七日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!</p>				
	あ か	1(木) <県産品の日> 魚のマヨアサ焼き おほかあえ ごはん 欠食：幼稚園・東中3年	2(金) うむくじ アンダーギー にんじん シリシリ むぎごはん おきなわみそる		
	き	牛乳、青大豆、あぶらあげ、みそ、ほき、アサ、ちくわ、かつお節	牛乳、厚揚げ、ポーク、みそ、チキアギ、ツナ、卵		
	み ど り	こめ、さつまいも、ごめ、エッグマヨネーズ、さとう、ごま油	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	
こ ん だ て	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 もやしのごまあえ 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 モウイの梅あえ わかめごはん セタソーメン汁	8(木) あげパン ビーンズ サラダ 肉団子スープ 欠食：幼稚園	
	あ か	牛乳、卵、まぐろ、ぶたにく、あつあげ	牛乳、わかめ、かまぼこ、アサ卵、鶏肉、ハンバーグ	牛乳、脱脂粉乳、きな粉、ミトール、とりにく、いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆	
	き	こめ、ごま、でんぶん、さとう、サラダ油	こめ、さとう、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、でんぶん、ごま	こめ、さとう、ゼリー	パン、サラダ油、アーモンド、さとう、黒糖
	み ど り	コブ、こまつな、しょうが、れんこん、しめじ、にんじん、いんげん、りんご	玉ねぎ、にんじん、こんにやく、えだまめ、もやし、きゅうり、キャベツ	大根、しいたけ、玉ねぎ、きゅうり、モーウイ、うめ、パイン	にんじん、大根、えのき、はくさい、トマト、にんにく、ブロッコリー、きゅうり
こ ん だ て	12(月) ナッツと小魚 やさいコロッケ ファイバー サラダ カレーうどん	13(火) おさかなとひじきの豆腐よせ チーズ おから むぎごはんもずくとあさりのスープ	14(水) ハヤシライス コールスロー	15(木) <琉球料理の日> いかのてんぷら パパイヤ ンブシ むぎごはん シカムドゥチ 欠食：幼稚園	
	あ か	牛乳、ぶたにく、なると、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、豆乳、おから、とりにく、チーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、いか、あつあげ、みそ
	き	うどん、サラダ油、コロッケ、アーモンド、エッグマヨネーズ、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、エッグマヨネーズ	こめ、麦、こむぎこ、サラダ油、さとう
	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、セロリ、トマト、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン	こんにやく、しいたけ、大根、パパイヤ、とうがん、にんじん、いんげん
こ ん だ て	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) いかたつぷりごはん もずくどん 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	16(金) くるまふとチキンナゲット いんげん ソテー コッペパン ポークビーンズ スープ 欠食：坂小5年	
	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	牛乳、脱脂粉乳、ぶたにく、大豆、とりにく、ふ、ベーコン
	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	パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、サラダ油
	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	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

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♪

オンライン開催

～食と子どもの健康展～

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～

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♪

たべよ～ ひとくち～
がんばって～ おいしいよ～

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。

