令和4年

7月 予定献立表

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らんください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内でのはたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働くカや体温となる
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
TEL：945-4935

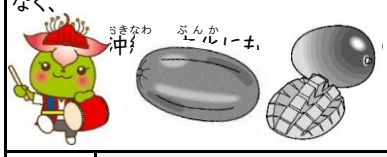
<給食目標>　地場産物について知ろう
<栄養目標>　暑さに負けない食事をしよう

※カミカミ献立 ・・・ 噛み応えのあるメニューが入っていいます。よく噛んで食べよう！

7月は「県産品奨励月間」

「チムドンドン 魅力がいっぱい 県産品」

給食にはどんな沖縄県産品の食べものが登場するかな??? 沖縄の「みりょく」を感じながら味わって食べてくれると嬉しいです(*'▽')！ 食べものだけではなく、



給食完食ランキング　中間発表!!!

(4/8～6/15給食センター調べ)

これから毎月完食ランキングを紹介！ 君のクラスも上位に入賞できるかな!?

＜小学校＞	＜中学校＞
1位 ： 坂田小 6の1 （20回）	1位 ： 西原中 3の1（11回）
2位 ： 坂田小 6の4 （18回）	2位 ： 西原中 3の3（８回）
3位 ： 西原南小 6の2（11回）	2位 ： 西原東中 3の4（８回）
4位 ： 坂田小 6の5 （10回）	4位 ： 西原中 1の6（６回）
5位 ： 坂田小 6の2 （８回）	5位 ： 西原東中 2の2（４回）
	5位 ： 西原東中 2の5（４回）

坂田小学校の6年生が4クラスも上位にランキング！素晴らしいっ(’◇’)ゞ 梅雨も明けて、沖縄ならではの日差しの強いジメッとした暑さが続きます。暑さにけない体づくりのためには、しっかり食べてパワーをつけることが大切です！ 完食目指して頑張りましょう🏁

	1（金）県産品の日
こんだて	かんとうふうあつやき玉子、牛乳、もずくどん、とうがんのみそ汁
	欠食：東中2,3年
あか	牛乳、もずく、大豆、厚やき玉子、豚レバー、とりにく、みそ
き	ごはん、でんぷん、大豆油、三温糖、きび
みどり	たけのこ、にんにく、ウージパウダー、こまつな、玉ねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、パプリカ、えのき、コーン
小学校	E 571 P 26.8 F 17.6
中学校	E 673 P 30.1 F 18.6

	4（月）姿を変える大豆のﾊﾟﾜｰ!	5（火）鳴き声以外食べる動物って!?	6（水）しっかり手を洗おう	7（木）七夕の節句	8（金）はんぺんの名前の由来
こんだて	あつあげのチリソースいため、牛乳、ごはん、トマトと玉子のスープ	ンムてんぷら、牛乳、なかみそば、イカときゅうりのすみそあえ	ベビーチーズ、ドライカレー、牛乳、麦ごはん、あさりとベーコンのバジルスープ	弁当の日	サバのごまみそやき、ごもくきんぴら、牛乳、ごはん、はんぺんのすまし汁
あか	牛乳、とうふ、卵、あつあげ	牛乳、ぶたにく、ツナ、いか、かまぼこ、みそ、卵	牛乳、ベーコン、大豆たんぱく、牛肉、ぶたにく、豚レバー、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ、あさり		牛乳、ぶたにく、油あげ、さば、わかめ、みそ、はんぺん
き	ごはん、でんぷん、ごま油、大豆油、三温糖	沖縄そば、べにいも、大豆油、ごま、三温糖、小麦粉	ごはん、大豆油、麦		ごはん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、アーモンド
みどり	たけのこ、にんにく、しょうが、ウージパウダー、キャベツ、玉ねぎ、トマト、にんじん、パクチョイ、にんにくの芽	こんにゃく、しょうが、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	にんにく、ウージパウダー、だいこん、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、バジル、プルーン		にんにく、しょうが、こんにゃく、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、みつば
小学校	E 493 P 18.7 F 15.6	E 562 P 27.7 F 17.3	E 656 P 31.1 F 24		E 557 P 24.4 F 19.5
中学校	E 592 P 21.8 F 17.2	E 688 P 32.3 F 19.5	E 782 P 35.6 F 26.6		E 672 P 28.9 F 22.2

	11（月）チャーホーサイって!?	12(火)7/10は何の日!?	13（水）スンシーの正体・・・	14（木）ごはんは体の何のもと	15（金）牛乳は骨をつくるよ!
こんだて	あげぎょうざ、チャーホーサイ(炒合菜)、牛乳、ごはん、サムゲタンふうスープ	なっとう、きなこもち、牛乳、ごはん、にくじゃが	オレンジ、スンシーイリチー、牛乳、麦ごはん、さかな汁	きりぼしだいこんのピリからいため、牛乳、ごはん、さわにわん	レバーメンチカツ、コールスロー、牛乳、パーカーハウスパン、ミネストローネ
			欠食：坂小5年	欠食：坂小5年・西小6年	欠食：西小6年
あか	牛乳、ぶたにく、ぎょうざ、とりにく	牛乳、ぶたにく、納豆、きなこ	牛乳、ぶたにく、赤魚、かまぼこ、みそ、こんぶ	牛乳、ぶたにく、ちくわ、とりにく	牛乳、ベーコン
き	ごはん、大豆油、はるさめ、麦、きび、黒米、赤米	ごはん、じゃがいも、大豆油、白玉だんご、三温糖、黒糖、アーモンド	ごはん、大豆油、三温糖、麦	ごはん、ごま、ごま油、三温糖	パーカーハウスパン、じゃがいも、大豆油、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ、三温糖
みどり	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、にんじん、長ねぎ、もやし、えのき、しめじ、しいたけ	にんにく、こんにゃく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、グリンピース	にんにく、こんにゃく、さんとうさい、だいこん、にんじん、オレンジ、スンシー、しいたけ	たけのこ、にんにく、キャベツ、ごぼう、だいこん、にんじん、みつば、しいたけ、切干大根、にんにくの芽	にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、だいこん、玉ねぎ、にんじん、えのき、コーン、えだまめ
小学校	E 661 P 24.9 F 19.5	E 523 P 22.9 F 15.4	E 497 P 20.9 F 12.3	E 470 P 20.1 F 11.8	E 694 P 25.2 F 32.6
中学校	E 780 P 28 F 21.2	E 655 P 27.8 F 18.2	E 598 P 24 F 13.5	E 563 P 22.9 F 12.7	E 801 P 28.5 F 37.6

	18(月)	19（火）食育の日	20（水）明日から夏休み!
こんだて	海の日	ウカライリチー、牛乳、きびごはん、クーリジシ	アーモンド、牛乳、ひやしちゅうか、ごもくスープ
あか		牛乳、ぶたにく、卵、おから、かまぼこ、とりにく	牛乳、わかめ、ハム、とりにく、卵
き		ごはん、大豆油、三温糖、きび	でんぷん、めん、ごま、ごま油、アーモンド、三温糖
みどり		こんにゃく、玉ねぎ、とうがん、にんじん、ねぎ、しいたけ、きくらげ	たけのこ、キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、にんじん、もやし、えのき、しめじ、きくらげ
小学校		E 486 P 19.7 F 14.1	E 523 P 21.2 F 20.8
中学校		E 587 P 22.7 F 15.6	E 609 P 24.3 F 22.9

オンライン開催

～食と子どもの健康展～

検索してみてね♪

公開期間：令和4年7月中旬～

「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
・給食ができるまで・・・など動画多数！

～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～

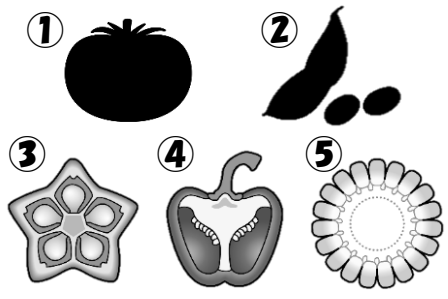
いろんな地域の給食も紹介しているよ！チェックしてみてね♪

夏休みも規則正しい生活を心がけよう(^^)！

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- **な**んでも食べて丈夫な体をつくろう
- **つ**め(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう
- **や**さい(野菜)をしっかり食べよう
- **す**いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- **み**んなで食事をする機会をつくろう

夏やさい！シルエット＆きりくちクイズ！



こたえは、おうちの人にきいてみてね♪

レシピ紹介！

今回はみんな大好き、、、「もずく丼」です!!!

西原町のホームページで紹介しています♪

★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。