



7月 給食予定献立表



平成30年度

石垣市立川平小中学校

日	曜	献立名	体内での働き		
			(赤)血、筋肉、骨をつくる	(黄色)熱や力となる	(緑)体の調子を整える
2	月	ご飯 すりながし汁 夏野菜の和え物 もずく入りおからナゲット 果物 牛乳	牛乳 とり挽き肉 しらす とうふ おから もずく アーサ チーズ	米 片栗粉 紅芋 油 マヨネーズ	しょうが とうがん にんにく へちま おくら カボチャ トマト オレンジ
3	火	タコライス(麦ご飯) わかめスープ 花野菜の和え物 牛乳	牛乳 レバー 糸けずり 牛・ふた・とり挽き肉 チーズ 大豆 わかめ	米 麦 油 バター ごま ドレッシング	人参 ピーマン にんにく トマト レタス 水菜 ブロッコリー きゅうり カリフラワー いら えのき茸
4	水 コッペ	ゴーヤーシリシリサンド コーンシチュー ジャーマンポテト デザート 牛乳	牛乳 ベーコン チーズ 卵 コンビーフハッシュ ミートボール	パン じゃが芋 油 バター ルウ	ゴーヤー 人参 玉ねぎ コーン にんにく しめじ ブロッコリー パセリ
5	木	もちきびご飯 みそ汁 果物 千草焼き 昆布ひら 牛乳	牛乳 とり挽き肉 卵 みそ とうふ こんぶ	米 もちきび ごま油 油 こんにゃく さとう	へちま しめじ いら ごぼう 人参 ほうれん草 グレープフルーツ
6	金 七夕行事食	七夕そうめん アーサのかき揚げ ☆型ポテト 夜空のゼリー 牛乳	牛乳 ハム 卵 煮干し 魚のすり身 アーサ 寒天	そうめん さとう 片栗粉 油 じゃが芋 小麦粉	ねぎ きゅうり 玉ねぎ 人参
9	月	こーじゅーしー ゆしどうふ汁 果物 揚げ野菜のポン酢和え 牛乳	牛乳 ぶた肉 しらす 厚揚げ ゆしどうふ 糸けずり	米 もち米 油	人参 しいたけ いんげん ナス おくら かぼちゃ パイン
10	火	野菜汁そば 北海サラダ 牛乳 きびなごの磯辺揚げ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ きびなご 鮭フレーク ひじき 青のり	そば じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ 油	しょうが ねぎ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ゴーヤ きゅうり
11	水 コッペ	パン 紅芋ポターージュ デザート 牛乳 フィッシュ&チップス コールスローサラダ	牛乳 自身魚 クリーム 卵 ヨーグルト	パン パン粉 じゃが芋 紅芋 さつま芋 油 ドレッシング	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり コーン
12	木 第2回 お弁当の日	おにぎり・卵料理・弁当箱持参 とり肉の唐揚げ 人参シリシリ ほうれん草の和え物 ウィンナー みそ汁 牛乳	牛乳 とり肉 ウィンナー 卵 糸けずり うすあげ わかめ	おにぎり 小麦粉 さとう 油	人参 いら ほうれん草 もやし にんにく しょうが
おにぎりと卵料理を1品持ってきます！ 卵は中心までしっかりと熱を加えましょう！					
お弁当の日 お弁当箱に、おかずを詰める練習をします！ おにぎりの具は、のり又はふりかけや鮭、梅干し、佃煮だけにして下さい！					
13	金	夏野菜のカレー(麦ご飯) 枝豆 フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 とり肉 ぶたレバー 大豆 ヨーグルト	米 麦 油 バター ルウ じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく とうがん ピーマン へちま パパイア ナス バナナ リンゴ フルーツ缶詰
16	月	海 の 日			
17	火	冷やし中華(給食委員の天馬さんのリクエスト) お芋とじゃこのあめがらめ 和え物 牛乳	牛乳 ハム 卵 煮干し なまり節 大豆 わかめ	中華麺 ごま油 ごま 片栗粉 油 さとう ドレッシング	きゅうり もやし コーン トマト 小松菜 人参
18	水 バーナー	セルフバーガー(ハンバーグ、生野菜) 野菜スープ 果物 牛乳	牛乳 卵 ベーコン 牛・ふた・とり挽き肉	パン パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン トマト キャベツ レタス 小松菜 もやし バナナ
19	木 郷土料理の日	ご飯 イナムルチ 芋くじ天ぷら パパイヤチャンプルー 牛乳	牛乳 ぶた肉 カマボコ ポーク缶詰 イナムルチみそ	米 芋くず 油 こんにゃく 紅芋	大根 人参 しいたけ ねぎ しょうが パパイア いら
20	金	さんまの蒲焼き丼(麦ご飯) 牛乳 アーサ汁 山吹和え デザート	牛乳 さんま 卵 とうふ わかめ アーサ	米 麦 片栗粉 さとう 油	しょうが きゅうり ほうれん草 人参

7月の給食目標

* 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。ご了承ください。

* 下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材(食品)です。

暑さに負けない食事の工夫をしよう

☆地元でとれた、夏野菜の栄養をいただいて、元気に夏をのりきろう！

今月は、地元でとれた食材がたくさん給食に出ます。太陽をいっぱいあびて育った沖縄の食べ物には、ビタミン・ミネラルがいっぱいです。

※地元でとれた食材を使い、経済も体も、共に元気になるような食事の仕方考えましょう！

夏野菜の栄養素で暑さに負けない体を作ろう！

- ① 朝ごはんをしっかり食べましょう
- ② 野菜を多く食べましょう
- ③ タンパク質を十分にとりましょう
- ④ 水分補給をしっかりしましょう
- ⑤ 冷たい物の食べ過ぎに注意しましょう

7月は県産品しょうれい月間です



熱や力となる
黄色の食べ物



体の調子を整える
緑の食べ物



体をつくり、体温を
上げる赤の食べ物

体調管理の為には、栄養のバランスの
良い朝ご飯を、しっかり食べよう！

なす



なすの色の「ナスニン」という色素には、抗酸化作用があります。

パイナップル



ビタミンB1・B2・C、クエン酸なども含み、疲労回復や夏バテ、老化防止に効果があります。

豚肉



ビタミンB1がとても多く、糖質の代謝を促し、疲労回復に役立ちます

パイナップル

ビタミンB1、B2も多く、疲労回



さらに、クエン酸があります。



冬瓜に含まれるカリウムは体内の塩分濃度を調節します。汗をかく季節には欠かせない食品です。

ゴーヤー



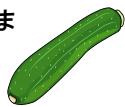
ビタミンCたっぷり。夏バテ予防に効果的な食材です。

ハンダマ



葉の赤紫色には、ポリフェノールが含まれており、抗酸化作用があります。

へちま



へちまを煮出した汁には、新陳代謝を活性にするサポニンが含まれています。

トマト



おくら





ビタミンA、C、E、B群などの
ビタミン類をたくさんふくんで
います。



消化・吸収をよくします。
食物繊維もたっぷりです。

もずく



食物せんいがたくさん含まれ
ていて、おなかのそうじをし
てくれます。

