7月 給食予定献立表

平成28年度
石垣市立富野小中学校

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
1	金	もずく丼 ゆしどうふ汁 牛乳 花野菜の和え物 果物	牛乳 とり挽き肉 しらす もずく ゆしどうふ	米 麦 片栗粉 さとう ドレッシング	にんにく しょうが 人参 にら しいたけ 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー ねぎ カリフラワー オレンジ
4	月	ご飯 中華スープ 牛乳 マーボー豆腐 ポーク焼売	牛乳 ぶた・とり挽き肉 卵 なると みそ	米 片栗粉 油 ごま油 さとう	ほうれん草 人参 玉ねぎ にら たけのこ しいたけ しょうが にんにく
5	火	コージューシー アーサ汁 牛乳 千切り大根炒め 果物	牛乳 ぶた肉 まぐろフレーク ポーク缶詰 とうふ アーサ 昆布	米 もち米 油 こんにゃく	人参 しいたけ しょうが 切干大根 にら ピパーツ葉 パイン缶詰
6	水 コッペ	パン ほうれん草のスープ 果物 魚のフライマヨソースかけ 牛乳 グリーンポテト コールスローサラダ	牛乳 白身魚 卵 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ ドレッシング	ほうれん草 人参 パセリ レタス ピクルス 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ グレープフルーツ
7 七夕行事食	木	七夕そうめん コロッケ 野菜の酢の物 七夕ゼリー 牛乳	牛乳 ハム 卵 ちくわ	そうめん さとう 片栗粉 油 ごま ゼリー コロッケ	ねぎ きゅうり キャベツ 大根 トマト しょうが
8	金	夏野菜のカレー 牛乳 枝豆 フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 ぶたレバー 大豆 ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 油 バター ルウ	玉ねぎ 人参 ナス ピーマン へちま パパイヤ とうが にんにく りんご バナナ フルーツ缶詰
11	月	玄米ごはん みそ汁 味付けのり 牛乳 とり肉の塩麹焼き スーナのあえ物	牛乳 とり肉 なまり節 スーナ のり みそ	米 玄米 ドレッシング 油	とうが 小松菜 しめじ にんにく しょうが きゅうり 大根 人参
12	火	冷やし中華 いわしのカリカリ揚げ 果物 牛乳	牛乳 ハム 卵 いわし わかめ	中華めん ごま油 油 ごま	きゅうり もやし コーン トマト すいか
13	水 コッペ	紅芋パン クリームチャウダー 牛乳 チキンサラダ 果物 ジャム	牛乳 とりささ身	パン じゃが芋 はちみつ 油 バター ドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ グリーンピース パセリ レタス 水菜 きゅうり トマト バナナ
14	木	ご飯 わかめスープ 牛乳 鶏肉の唐揚げ 人参シリシリ	牛乳 とり肉 ウインナー ミートボール 卵 わかめ うずらの卵	おにぎり 小麦粉 さとう 油	にら えのき茸 にんにく 人参 しょうが ゴーヤ ほうれん草 もやし
15	金	オムライス 野菜スープ 牛乳 ミックスサラダ 果物 小学生は、西部地区集合学習のため給食無し	牛乳 とり挽き肉 卵 ベーコン 魚肉ソーセージ	米 油 バター じゃが芋 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン マッシュルーム 小松菜 もやし キャベツ きゅうり オレンジ
18	月	海の日			
19	火	野菜汁そば 大学芋 牛乳 おくらの和え物	牛乳 ぶた肉 カマボコ まぐろフレーク	そば さつま芋 油 ごま 黒糖 ドレッシング さとう	しょうが ねぎ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ゴーヤ おくら きゅうり
20	水 コッペ	パン コンソメスープ ほうれん草のソテー スパニッシュオムレツ 牛乳 デザート １学期終業日です！ 夏休みも元気に過ごそう！	牛乳 卵 ウインナー ベーコン	パン じゃが芋 バター スパゲティー 油 デザート	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 コーン

７月の給食目標

暑さに負けない食事の工夫をしよう

＊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。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。

☆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！

7月は 県産品しょうれい月間 です

夏野菜の栄養素で暑さに負けない体を作ろう！

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を考えましょう！

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！

早寝早起き朝ご飯

夏を元気に乗り切るために！

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