

7月 給食予定献立表

令和元年度
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	月	運動会代休			
2	火	七夕そうめん かき揚げ 七夕行事食 七夕ゼリー	牛乳 ハム 卵 ソーセージ	そうめん サラダ油 砂糖 小麦粉	きゅうり ねぎ 人参 玉ねぎ いんげん
3	水	コッペパン キャベツのメンチカツ コッペ 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 ハム ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 きゅうり コーン ほうれん草
4	木	ご飯 マーボー豆腐 揚げ餃子 卵スープ	牛乳 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 餃子 みそ 卵	ご飯 押し麦 片栗粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 たけのこ しょうが ニンニク ニラ ねぎ
5	金	牛乳 タコライス コンソメスープ 牛乳ゼリー	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ 鶏ミンチ ベーコン チーズ	米 麦 サラダ油 バター 砂糖	人参 ビーマン レタス トマト 玉ねぎ 小松菜
8	月	牛乳 ご飯 うじら豆腐 和え物 すりながし汁	牛乳 豆腐 鶏ミンチ 魚のすり身 アーサ 花かつお 卵	ご飯 片栗粉 ピーナッツバター 砂糖 サラダ油 ゴマ	人参 キクラゲ キャベツ きゅうり しょうが 冬瓜
9	火	牛乳 じゃじゃ麺 ブロッコリーサラダ わかめスープ	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ ミックスビーンズ わかめ	中華麺 サラダ油 ごま油 ドレッシング	玉ねぎ 白ねぎ 人参 たけのこ ニンニク きゅうり ブロッコリー カリフラワー えのき しめじ
10	水	牛乳 揚げパン 冬瓜のそぼろ煮 コンソメスープ	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 わかめ 花かつお みそ	ご飯 もちきび サラダ油 片栗粉	冬瓜 玉ねぎ 人参 枝豆 いんげん パセリ
11	木	牛乳 こうじゅーしー ゆし豆腐 揚げ野菜のポン酢和え 果物	牛乳 豚肉 豆腐 花かつお しらす	ご飯 サラダ油	人参 ナス カボチャ オクラ インゲン ねぎ
12	金	牛乳 チキンカレー 漬け物 茹で卵 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト	ご飯 じゃが芋 カレールー サラダ油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ニンニクリンゴ パナナ みかん缶 パイン缶
15	月	海の日			
16	火	牛乳 汁そば ババイヤサラダ 牛乳ゼリー	牛乳 豚肉 カマボコ ツナ	そば 砂糖 サラダ油 みかんジュース	ババイヤ 人参 きゅうり ねぎ しょうが みかん缶
17	水	牛乳 バーガーパン 魚フライ 千切りキャベツ ミネストローネ 果物	牛乳 白身魚 ウインナー 卵	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 マカロニ サラダ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 オクラ トマト
18	木	牛乳 もずく丼 みそ汁	牛乳 鶏ミンチ 薄揚げ もずく 花かつお みそ	ご飯 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 ねぎ 冬瓜 小松菜 ニンニク しょうが
19	金	牛乳 ロコモコ丼 コンソメスープ	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 ベーコン	ご飯 押し麦 パン粉 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 ミックスベジタブル キャベツ レタス 水菜 小松菜
22	月	そぼろ丼 麦茶 ゴーヤーの和え物 もずくスープ	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 とうふ 糸けずり もずく 煮干し 花かつお	米 サラダ油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しょうが ゴーヤー きゅうり キャベツ
23	火	ソース焼きそば アーサ汁 麦茶 お芋と大豆のあめがらめ	豚肉 ちくわ アーサ とうふ 大豆 煮干し	丸そば 油 片栗粉 黒ごま さとう みりん 水あめ さつまいも	人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン しいたけ にんにく しょうが

* 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。

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を考えましょう！

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

体調管理の為に、栄養のバランスの
良い朝ご飯を、しっかり食べよう！

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