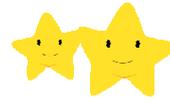




# 7月 給食予定献立表



令和元年度  
石垣市立吉原小学校

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	ゆかりご飯 ちくわの天ぷら 野菜炒め みそ汁 牛乳	牛乳 ちくわ 卵 粉チーズ 豆腐 みそ	ご飯 小麦粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし えのき 白ねぎ ゆかり粉(しそ)
2	火	そぼろ丼 ゴーヤーの和え物 もずくスープ	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ 豚レバー 卵 豆腐 花か つお もずく	ご飯 サラダ油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ゴーヤー きゅうり キャベツ しょうが
3	水	コッペパン キャベツのメンチカツ 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	集合学習 お弁当をお願いします☆			
5	金	七夕そうめん 星のコロッケ 七夕ゼリー	牛乳 ハム 卵	そうめん サラダ油 砂糖 コロッケ	きゅうり ねぎ
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 しょうが 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 コッペパン ポトフ コールスロー	牛乳 豚肉 ウインナー	パン 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり 冬瓜 じゃがいも コーン
11	木	牛乳 こうじゅーしー 揚げ野菜のぼん酢和え ゆし豆腐 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 福神漬け 茹で卵 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚レバー 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 バナナ みかん缶 パイン缶
15	月	海の日			
16	火	牛乳 汁そば パパイヤサラダ みかんゼリー	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	パパイヤ 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 きなこもち	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 きな こ 白玉粉	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

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。

## 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！

### 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

- 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

体調管理の為には、栄養のバランスの良い朝ご飯を、しっかり食べよう！