

令和3年 7月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
家庭・学級においても毎日確認してください。

渡嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の栄養基準量			
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

今年度は、オンライン開催となりました。

【食と子どもの健康展】

沖縄県学校給食会ホームページにて掲載♪

右下のQRコード、または『沖縄県学校給食会』で検索！

期間：令和3年7月中旬～8月末まで

内容：・給食ができるまでの動画

- ・食育クイズ
- ・県産食材のレシピ
- ・旬の食材カレンダー
- ・県産品の産地マップ



1(木) 渡小欠食 ぎゅうにゅう おやこどんぶり ひじきのわふうサラダ そうめんじる	2(金) 渡小欠食 ぎゅうにゅう むぎごはん ポテトのカレーそばろに スヌイのすのもの さわにわん ネーブルオレンジ
牛乳、鶏肉、全卵、ひじき、とりさきみ(鶏肉)	牛乳、豚肉、もずく
[米]、麦、さとう、でん粉、ごま油、そうめん(小麦)	[米]、麦、じゃがいも、こめ油、でん粉、さとう
たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、小松菜、にんにく、しいたけ、こねぎ、しょうが	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにやく、しょうが、きゅうり、シークワサー、だいこん、たけのこ、しいたけ、オレンジ
C 594 P 26.8 F 19.1 C 773 P 32.2 F 21.6	C 604 P 21.6 F 17.4 C 776 P 25.7 F 19.6

こ ん だ て	5(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ナーベラーのちゅうかに だいがくいも はるさめスープ ルビーグレープフルーツ	6(火) ぎゅうにゅう あみパン しまざかなのマリネソースかけ いんげんソテー かぼちゃのポタージュ ベビーチーズ	7(水) ●たなばた● ぎゅうにゅう ゴーヤーやきそば だいずとわかめのサラダ うちなーみそしる たなばたゼリー	8(木) ぎゅうにゅう クーブジュシー さくなのかきあげ オクラのおひたし ゆしどうふ	9(金) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん とりにくとパパイアのうまに ミニミニなっとう かきたまじる ネーブルオレンジ
あか	牛乳、豚肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、鶏肉	牛乳、脱脂粉乳、しいら、チーズ(乳)	牛乳、豚肉、大豆、わかめ、全卵、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、昆布、しいら、全卵、しらす干し、糸けずり、わかめ、ゆしどうふ、アーサ	牛乳、鶏肉、納豆、全卵、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ
き	[米]、麦、こめ油、ごま油、でん粉、さつまいも、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、ごま、春雨	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉(小麦)、こめ油、バター(乳)、でん粉	[大豆油]、こめ油、ごま油、さとう	[米]、こめ油、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、さとう、ごま	[米]、玄米、ごま、こめ油、でん粉
みどり	へちま、にんじん、たまねぎ、にんにく、にんにく、しょうが、きくらげ、たけのこ、ルビーグレープフルーツ	トマト、たまねぎ、きゅうり、レモン、いんげん、コーン、かぼちゃ、パセリ	たまねぎ、もやし、にんじん、ゴーヤー、ピーマン、にんにく、きゅうり、キャベツ、シークワサー、山東菜、ぶどう、レモン、ナタデココ	にんじん、しいたけ、こねぎ、サクナ、キャベツ、オクラ、しめじ	パパイア、にんじん、こんにやく、からしな、たまねぎ、オレンジ
小学校	C 674 P 23.1 F 17.7	C 597 P 28.3 F 20.4	C 551 P 26.5 F 19.5	C 648 P 32.3 F 24.1	C 589 P 24.6 F 19
中学校	C 854 P 27.6 F 19.7	C 789 P 32.4 F 22.8	C 693 P 32.5 F 22.3	C 819 P 38.8 F 27.6	C 747 P 28.3 F 21
こ ん だ て	12(月) ぎゅうにゅう もちきびごはん あげざかなのおろしに きんぴらごぼう すましじる しらたまフルーツ	13(火) ぎゅうにゅう えだまめごはん おからナゲット モーウイのうめあえ もずくのみそしる	14(水) ぎゅうにゅう はいがパン ビーンズグラタン アーモンドあえ なつやさいミネストローネ バナナ	15(木) 中2欠食 ぎゅうにゅう むぎごはん とりのてりやき ブロッコリーのツナあえ じゃがいものみそしる ネーブルオレンジ	16(金) ●イモ(16)の日※中2欠食 ぎゅうにゅう ナスとトマトのミートスパゲティ かいそうサラダ べにいもマフィン (県無償提供: 紅芋)
あか	牛乳、しいら、鶏肉、チキアギ(卵抜)	牛乳、ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆)、しらす干し、おから、全卵、糸けずり、もずく、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ(乳)、ハム(卵抜)、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、鶏肉、ツナ、わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、鶏レバー(鶏肉)、青とさかのり、赤とさかのり、わかめ、全卵
き	[米]、もちきび、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、さとう、ごま油、こめ油、ごま、白玉団子	[米]、さとう、こめ油、でん粉、じゃがいも、ごま	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦はいが、じゃがいも、こめ油、小麦粉(小麦)、バター(乳)、パン粉(小麦、大豆)、アーモンド	[米]、麦、さとう、こめ油、ごま、じゃがいも	こめ油、さとう、紅芋、小麦粉(小麦)、バター(乳)
みどり	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにやく、えのきたけ、カイワレ、みかん、パイン(缶詰)、黄桃、りんご	あお豆(大豆)、にんじん、たまねぎ、モーウイ、きゅうり、うめ、しそ、こねぎ	たまねぎ、パセリ、もやし、にんじん、キャベツ、小松菜、とうがん、かぼちゃ、トマト、バナナ	にんにく、しょうが、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、オレンジ	たまねぎ、にんじん、なす、にんにく、トマト、こんにやく、寒天、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー
小学校	C 620 P 26.3 F 15.7	C 636 P 28.5 F 21.4	C 656 P 24.9 F 24.9	C 621 P 26.9 F 21.8	C 715 P 24.4 F 23.5
中学校	C 803 P 32.2 F 17.6	C 780 P 33.6 F 21.2	C 770 P 28.6 F 29.4	C 792 P 32.3 F 24.8	C 885 P 29.4 F 27.3

7月は【県産品奨励月間】です。

今月の学校給食の献立には、沖縄でとれる農産物、水産物、畜産物等を多く取り入れています。

今、渡嘉敷小中学校、阿波連小学校では子どもたちが色々な夏野菜を育てていますね。渡嘉敷小中学校では、ゴーヤー、かぼちゃ、オクラの苗がぐんぐん育っています。阿波連小学校では、トマト、ナス、ピーマンが次々実っています。栽培活動を通して野菜の「旬」も知ることができますね。夏野菜は水分補給やビタミン補給に最適。給食にも積極的に取り入れています。

旬の夏野菜をしっかり食べて、今年の夏も、元気に過ごしたいものです。



こ ん だ て	19(月) ●毎月19日は食育の日 ぎゅうにゅう くろまいごはん しまざかなの黒米みそソースかけ パパイアイリチー アーサじる ハッピーくるくるちんすこう (県無償提供: 県産お菓子)	20(火) ぎゅうにゅう なつやさいカレー モーウイのレモンあえ 県産マンゴー (県無償提供: 県産マンゴー)
あか	牛乳、しいら、[大豆]、ツナ、豆腐(大豆)、チキアギ(卵抜)、アーサ(全卵)	牛乳、豚肉
き	[米]、黒米、さとう、ごま、こめ油、[マーガリン(大豆)]、ラード、アーモンド、乾、水あめ、上白糖	[米]、麦、じゃがいも、こめ油、さとう
みどり	しょうが、パパイア、にんじん、えのきたけ	にんじん、たまねぎ、なす、トマト、にんにく、ブルーベリー、モーウイ、きゅうり、レモン、マンゴー
小学校	C 581 P 28.9 F 15.4	C 619 P 18.8 F 14.6
中学校	C 738 P 35.2 F 16.7	C 786 P 22.3 F 16.2