

令和4年

渡嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452

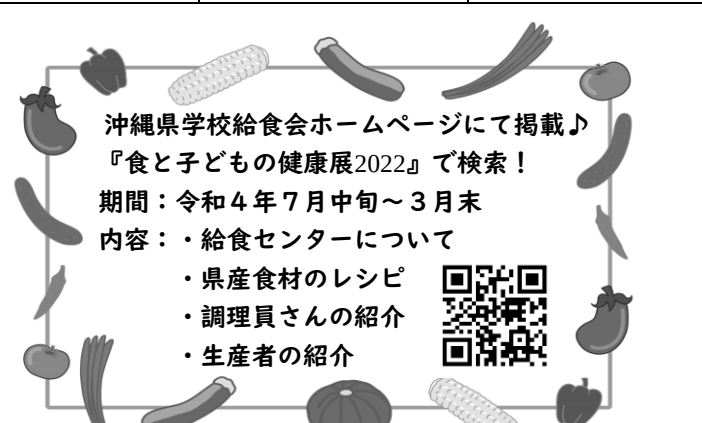
FAX: 098-987-2452

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。

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

		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

こ ん だ て	7月15日の献立「チェブオハウ」とは？				前年度2月に、阿波連小と「昆布ロード」のZOOM 交流学習を行った北海道・利尻小との献立交流第2 弾です。 先月利尻小では、慰霊の日に合わせて渡嘉敷調 理場レシピのタコライスが提供されました。沖縄戦の こと、戦後のアメリカ統治下での食について学ぶ機 会となったそうです。 渡嘉敷では今月7月17日「北海道みんなの日」に 合わせて、アイヌの代表的な料理「チェブオハウ」を 提供します。ぶたジンギスカンは、利尻小から頂いた レシピです。沖縄と北海道の関係、それぞれの歴史 や文化については、小6社会、中学社会歴史分野で 学習します。給食献立を通して、教科での学びを深 めるきっかけや機会となれば嬉しいです。				1(金) ぎゅうにゅう じゃこなめし おからコロッケ スヌイのすのもの シカムドウチ ネーブルオレンジ 牛乳、わかめ、しらす、おから、ツナ、全卵、 もずく、豚肉、カステラ、かまぼこ(卵抜) 米、上白糖、ごま、じゃがいも、こめ油、小 麦粉(小麦)、パン粉(小麦、大豆)、大 豆油(大豆)、さとう からしな、パセリ、たまねぎ、きゅうり、しよ うが、シークワサー、しいたけ、こんに やく、とうがんと、オレンジ C 607 P 23.9 F 20.1 C 777 P 28.3 F 22.4			
	あか	チェブオハウ(鮭の煮込み汁) 鮭が手に入ったときにつくります。具材は鮭、大 根、人参、じゃがいもなどが入っています。だしは、 北海道の昆布とかつおの合わせだしです。										
	き											
	みどり											
	小学校 中学校											
こ ん だ て	4(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ふくぶくろ イカのすみそあえ じゃがいものかきたまじる アーモンドカル	5(火) ぎゅうにゅう こくとうパン とうふのトマトに ミックスビーンズのサラダ マッシュルームスープ ネーブルオレンジ	6(水) ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 ごぼうのからあげ きくらげのスープ	7(木) 渡小欠食 ぎゅうにゅう おやこどんぶり モーウイのゆかりあえ あさりのみそしる たなばたゼリー	8(金) 渡小欠食 ぎゅうにゅう えだまめごはん しまぎかなのフライ オクラのおひたし かぼちゃのみそしる							
	あか	牛乳、ひじき、豚肉、油揚げ(大豆)、わか め、イカ、白みそ(大豆)、全卵、絹ごし豆 腐(大豆)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、赤みそ(大 豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、全卵、あさり、絹ごし豆腐 (大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆)、しら す干し、しいら、全卵、糸けずり、わかめ、 麦みそ(大豆)							
	き	米、麦、こめ油、さとう、じゃがいも、でん 粉、ごま油、アーモンドカル(ごま)	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、 黒糖、はちみつ、黒砂糖、大豆油(大 豆)、じゃがいも、こめ油	米、麦、こめ油、さとう、ごま油、でん粉、大 豆油(大豆)、緑豆はるさめ	米、麦、さとう、でん粉、上白糖、ごま							
	みどり	ごぼう、にんじん、こんにやく、しいたけ、 かんぴょう、もやし、きゅうり、たまねぎ	たまねぎ、しめじ、にんにく、トマト、あお 豆(大豆)、コーン、きゅうり、キャベツ、レ モン、パセリ、マッシュルーム、にんじん、 オレンジ	にんじん、たまねぎ、こねぎ、しいたけ、に んにく、しょうが、ごぼう、きくらげ、チンゲ ンサイ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、モーウイ、 きゅうり、うめ、しそ、ぶどう、レモン、ナタデ ココ							
	小学校 中学校	C 569 P 26.7 F 18.8 C 727 P 31.3 F 20	C 698 P 26.3 F 24.1 C 814 P 30.5 F 27.9	C 646 P 25.3 F 23.7 C 825 P 30.5 F 27.5	C 610 P 27.5 F 18.8 C 789 P 33.1 F 21.3							
こ ん だ て	11(月) ぎゅうにゅう むぎごはん しまぎかなのみそマヨやき ごもくきんぴら すましじる りんご	12(火) 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 ワンタンスープ	13(水) ぎゅうにゅう もちきびごはん きびなごのあおりのあげ にんじんシリシリ じゃがいものみそしる バナナ	14(木) 中2欠食 ぎゅうにゅう べにいもパン いかカレーサラダ パパイアのビーフシチュー ネーブルオレンジ	15(金) 阿小・利尻小交流献立 ・中2欠食(職場体験) ぎゅうにゅう もちきびごはん ぶたジンギスカン チェブオハウ(アイヌ料理) ミルクもち							
	あか	牛乳、しいら、麦みそ(大豆)、豚肉	牛乳、きびなご、青のり、全卵、ツナ、わか め、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、イカ、牛肉	牛乳、豚肉、鮭、きな粉(大豆)							
	き	米、麦、大豆油、上白糖、こめ油、さとう、ご ま、ごま油	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、 ワンタンの皮(小麦)	米、もちきび、小麦粉(小麦)、でん粉、こ め油、さとう、じゃがいも	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、 紅芋、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、こ め油、じゃがいも							
	みどり	こねぎ、ごぼう、カンダバー、にんじん、こ んにやく、えのきたけ、カイワレ、りんご	へちま、きくらげ、にんじん、たまねぎ、に んにく、しょうが、しいたけ、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、こねぎ、長ねぎ、バ ナナ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 パパイア、セロリ、にんにく、オレンジ							
	小学校 中学校	C 562 P 25.8 F 16 C 717 P 31.6 F 18	C 633 P 22.8 F 18 C 804 P 27.2 F 20	C 570 P 24.2 F 14.1 C 735 P 29.3 F 15.8	C 626 P 28.8 F 20.5 C 739 P 32.9 F 24.4							
こ ん だ て	19(火) ぎゅうにゅう あさりとトマトのツナスパゲティー ポテトサラダ スイカのフルーツポンチ	20(水) 終業式 ぎゅうにゅう なつやさいカレー ごぼうサラダ れいとうみかん										
	あか	牛乳、あさり、ツナ、チーズ(乳)、ハム(卵 抜)										
	き	こめ油、さとう、じゃがいも、大豆油、上白 糖										
	みどり	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、に んにく、トマト、きゅうり、すいか、黄桃、み かん、バイン(缶詰)、ナタデココ、シー クワサー										
	小学校 中学校	C 676 P 25.7 F 22.2 C 820 P 30.3 F 25.5	C 661 P 21.2 F 20.5 C 833 P 24.8 F 23.3									