



えんぱてひょう

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 1人当り 食塩相当量
2月	牛乳 麦ごはん 鉄火みそ とうがの煮付 にがうりのかき揚げ くずもち	牛乳 野菜昆布 鶏むね肉 たまご コースハム きな粉	精白米 無圧ペン麦 いるごま(白) 三温糖 サラダ油 小麦粉(薄力) いちもず 粉末黒糖	ごぼう 青ピーマン にんじん にがうり とうが 三角こんにやく こねぎ	641 Kcal 21.3 g 21.9 g 1.6 g
3月	牛乳 ピザパン かぼちゃポタージュ カットコーン フルーツヨーグルト和え多	牛乳 とりむね肉 生クリーム スラッシュチーズ ヨーグルト	ウインナー コッペパン じゃがいも サラダ油 無塩バター(調理用) 小麦粉(薄力)	パパイア 栗かぼちゃ 玉葱 パセリ カットコーン パインアップル みかん 胡桃ダイス	689 Kcal 24.7 g 22.7 g 1.7 g
4月	牛乳 チキンカレー にがうりサラダ かぼちゃコロッケ ネーブル	牛乳 鶏レバーそぼろ 鶏ひき肉 たまご たまご	とりむね肉 精白米 無圧ペン麦 カルシウム米 でん粉 じゃがいも サラダ油 パン粉	しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン にがうり 太もやし キャベツ 寒ごしかぼちゃ ネーブル	758 Kcal 24.0 g 24.8 g 2.4 g
5月	牛乳 汁そば 冬瓜のそぼろあんかけ 紅芋だんご	牛乳 豚ロース肉 花かつお 鶏ひき肉 厚あげ	沖繩そば(ゆで) 三温糖 でん粉 もち粉 いりごま(白) 紅芋ペースト サラダ油	こねぎ とうが にんじん 玉葱 切りこんにやく マッシュルーム にら スイートコーンホール	614 Kcal 28.1 g 17.4 g 2.9 g
6月	牛乳 ちらしずし 海老フライ ゴマひたし オクラ汁、ドラゴンフルーツゼリ	牛乳 焼きのり 糸けずり 木綿豆腐 たまご 花かつお	チリメン 精白米 無圧ペン麦 三温糖 サラダ油 いりごま(白) グラニュー糖	にんじん 太もやし すじなしいんげん こまつな オクラ シキワジャ(果汁)	661 Kcal 23.8 g 21.0 g 2.2 g
9月	牛乳 麦ごはん イナムルチ 焼き鳥 オリヴィエサラダ(ロシア) ネーブル	牛乳 花かつお うすあげ 鶏ささみチャンク 白みそ 鶏むね肉	豚もも肉 かまぼこ 精白米 カルシウム米 三温糖 ピーナツバター サラダ油 じゃがいも	無圧ペン麦 切こんにやく こねぎ 長ねぎ にんじん グリーンピース ネーブル	618 Kcal 27.4 g 23.0 g 1.6 g
10月	牛乳 あけパン コーンポタージュ 千草焼き バジル・クリームペンネ 黄桃(2つ割)	牛乳 生クリーム とりひき肉 たまご 鶏むね肉 花かつお	きな粉 コッペパン 三温糖 無塩バター(調理用) 小麦粉(薄力)	玉葱 パセリ こまつな 黄桃(2つ割)	672 Kcal 33.4 g 25.9 g 1.8 g
11月	牛乳 ひじきごはん ゆし豆腐 苦瓜の肉詰めフライ ナムル バナナ	牛乳 うすあげ 豚ひき肉 ローズハム 豚もも肉 たまご	姫ひじき ゆし豆腐 たまご 精白米 カルシウム米 いりごま(白) 春雨 調合ゴマ油 三温糖 サラダ油	にんじん しょうが きゅうり にがうり 太もやし バナナ	626 Kcal 26.3 g 21.1 g 1.9 g
12月	牛乳 黒米ごはん マーボー冬瓜 白身魚フライ ゴマひたし 雪見だいふく	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 糸けずり	豚もも肉 かまぼこ 精白米 カルシウム米 でん粉 雪見だいふく いりごま(白) 調合ゴマ油 三温糖	とうが にんじん 木くらげ 太もやし 玉葱 にら こまつな	695 Kcal 21.3 g 23.1 g 1.3 g
13月	牛乳 ターメリックご飯 ビーフシチュー メルルーサのカレーマリネ にがうりサラダ せいいか	牛乳 牛肉 メルルーサ切り身	精白米 カルシウム米 無塩バター(調理用) 小麦粉(薄力) じゃがいも 三温糖 サラダ油	にんじん 玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン にがうり 太もやし マッシュルーム せいいか	663 Kcal 26.4 g 19.7 g 1.2 g
17月	牛乳 ハヤシライス 豆腐ハンバーグ 即席揚げ ネーブル	牛乳 牛肉 豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 糸けずり	精白米 無圧ペン麦 カルシウム米 でん粉 パン粉 いりごま(白) じゃがいも サラダ油	しょうが 玉葱 にら はくさい ぶなしめじ にんじん ネーブル	746 Kcal 28.0 g 26.0 g 2.0 g
18月	牛乳 ピラフ もずくスープ ミンチコロッケ みそドレッシング和え グレープフルーツ	牛乳 たまご かまぼこ 花かつお 粉チーズ 鶏ささみチャンク	むきえび 塩抜きもずく 豚もも肉 鶏ひき肉 姫ひじき 白みそ	にんじん 玉葱 キャベツ はくさい 木くらげ きゅうり スイートコーンホール グレープフルーツ	631 Kcal 27.1 g 25.1 g 1.9 g
19月	牛乳 スパゲッティミート マカロニグラタン 洋風和え フルーツ白玉	牛乳 シュレッドチーズ ローズハム プチ貝柱 木綿豆腐	豚ひき肉 スパゲティ(ロング) 三温糖 マカロニ 無塩バター(調理用) パン粉 いりごま(白) 白玉粉	しょうが 玉葱 青ピーマン パインアップル きゅうり 黄桃ダイス ニュービーオーネ	723 Kcal 27.0 g 30.3 g 1.4 g
20月	牛乳 みそカツ丼 すまし汁 ゴマひたし チーズケーキ	牛乳 たまご 赤みそ 木綿豆腐 生アーサ 糸けずり	豚ロース肉 精白米 無圧ペン麦 カルシウム米 小麦粉(薄力) パン粉 三温糖 いりごま(白) チーズケーキ	しょうが だいこん ぶなしめじ 太もやし えのきたけ こねぎ こまつな	676 Kcal 27.7 g 23.0 g 2.5 g

あんぜんあんしんがっこうしよく
～安全・安心な学校給食のために～
こんげつしよさいさんちかき
今月の食材の産地は下記のとおり

りとしております。
これからも安全・安心な食材の確保に努めてまいります。ご理解
くださいますようお願いいたします

食品名	産地
牛乳	宮古
パン(小麦粉)	アメリカ・カナダ
米	福岡
黒米	鹿児島
宮古そば	アメリカ・カナダ オーストラリア
スパゲティ	アメリカ・カナダ オーストラリア
牛肉	オーストラリア
豚もも肉	県産
鶏ひき肉	県産
豚ソーキ	宮崎
鶏胸肉	宮崎
鶏ひき肉	宮崎
鶏もも肉	宮崎
なまり節	宮古
メルルーサ切り身	南米・アルゼンチン
海老フライ	インドネシア
自身魚フライ	ニュージーランド
カットコーン	北海道
紅芋ペースト	沖縄県・鹿児島
鶏糸卵	鹿児島
グリーンピース	ニュージーランド
コーンポタージュ	北海道・アメリカ
すじなしインゲン	タイ
寒ごしコーン	北海道
寒ごしかぼちゃ	北海道
ブロッコリー	エクアドル
ひじき	韓国
干しいたけ	中国
マッシュルーム	中国
たまご	鹿児島
たいこん	鹿児島
にんじん	長崎・熊本
こまつな	鹿児島
長ねぎ	鹿児島
にがうり	宮古
ごぼう	香森
青ピーマン	宮古
ぶなしめじ	福岡
パセリ	福岡・佐賀
きゅうり	鹿児島
たまねぎ	佐賀
木くらげ	中国
にら	宮古
バルタマ	宮古
しょうが	中国
かぼちゃ	ニュージーランド
パパイア	宮古
こねぎ	福岡・宮古
キャベツ	熊本・鹿児島
太もやし	鹿児島・大分
冬瓜	宮古
なす	熊本・宮古
じゃがいも	鹿児島
ニュービーオーネ	岡山
ネーブル	アメリカ
バナナ	フィリピン
グレープフルーツ	アメリカ
黄桃ダイス	南アフリカ
みかん	佐賀・長崎・熊本
パインアップル	タイ
チーズケーキ	北海道



給食だより

暑くて食欲のあまりないときこそ、バランスのとれた食事を
しっかり時間を決めて食べることが大切です。よい食事することは、
暑さにまけない身体をつくり、二学期になってからも勉強や運動
にがんばることができます。

7月です。この所30度を超す暑さがつづいていますが沖縄の夏は、これからは本番です。この時期冷たい飲み物の飲みすぎに注意しましょう。とくに甘い飲み物の飲みすぎは、夏バテの原因になります。のどが渇くときは、麦茶その他のお茶類か牛乳を飲むようにしましょう。

- ① 暑さに負けないように、朝・昼・夕、3度の食事を時間を決めて食べましょう。
- ② 朝ごはんは必ず食べましょう。朝ごはんは1日の活動源です。毎日の生活のリズムの中で、朝ごはんを食べるようにしましょう。
- ③ たんぱく質をたっぷりとりましょう。体の成長に必要です。
- ④ カルシウム・鉄などのミネラル源をとりましょう。

- ⑤ ビタミンA・B・C源をたっぷりとりましょう。
 - ⑥ 緑の野菜は油で炒めて食べましょう。
 - ⑦ 1日1本(200cc)以上の牛乳をのみましょう。
- 暑さをのりきるためには、**ビタミンB1**をたっぷり!