

令和2年 7月給食予定献立表



北中城村立学校給食共同調理場
TEL:098-935-3545
FAX:098-935-3546

◎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。給食費は毎月10日までに収めましょう。

日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのほたらき			栄養価(上小、下中)		
		おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン	エネルギー	タンパク質	脂質
1 (水)	牛乳、ごはん、麩イリチー、冬瓜のみそ汁、 紅芋団子	牛乳、麩、豚肉、油揚げ、赤みそ、 白みそ、かつお節	米、油、紅芋、タピオカ粉、もち粉、 三温糖、白ごま、でん粉	にんじん、キャベツ、もやし、にら、 とうがん、小松菜、えのき	614 738	22.4 26	19.1 21.4
2 (木)	牛乳、豚キムチチャーハン、もやしのナムル、 肉団子スープ、果物	牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、チキンブイ オン、しらす干し、かつお節	米、麦、油、白ごま、三温糖、ごま 油、はるさめ、でん粉、パン粉、	白菜、人参、玉ねぎ、赤ピーマン、 コーン、にんにく、もやし、きゃべつ、 きゅうり、シークワサー、長ネギ、しい たけ、小松菜、冬瓜、しょうが、果物	513 585	16.9 18.9	15.9 17.3
3 (金)	牛乳、コッペパン、豆乳スープ、 魚のカレームニエル、フラワーサラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、白いんげん豆、 チキンブイオン、ホキ	コッペパン、でん粉、バター、小麦 粉、マヨネーズ、三温糖、	にんじん、たまねぎ、はくさい、マッ シュルーム、パセリ、プロッコリー、カ リフラワー、きゅうり、コーン、シーク ワサー	556 638	25.1 29.2	20.5 23
6 (月)	牛乳、和風スパゲティ、プロッコリーサラダ、 カットコーン	牛乳、ベーコン、鶏肉、糸けずり、ハ ム、	スパゲティ、オリーブ油、油、	にんじん、たまねぎ、しめじ、小松 菜、しいたけ、にんにく、プロッコ リー、キャベツ、いんげん、黄ピーマ ン、コーン	495 555	22.1 24.3	15.7 17.2
7 (火)	牛乳、高菜ごはん、七夕そうめん汁、 鶏肉の四季柑はちみつ焼き、果物	牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、イトヨ リ、かつお節、だし昆布、	米、麦、白ごま、油、ごま油、はちみ つ、でん粉、砂糖、水あめ、植物油 脂、	にんじん、高菜漬け、からしな、しょう が、おくら、しいたけ、シークワサー、 果物	477 551	24.3 28.4	14.4 15.8
8 (水)	牛乳、ごはん、肉じゃが、大豆とひじきのサラ ダ、干草焼き(北小・北中)、マンビカー(島小・ 幼)	牛乳、豚肉、かつお節、ひじき、大 豆、ツナ、卵、チーズ、鶏肉、マンビ カー	米、じゃがいも、油、三温糖、マヨ ネーズ、大豆油、小麦粉、でん粉、 植物油脂、砂糖、	たまねぎ、にんじん、いんげん、こん にやく、しょうが、コーン、あお豆、切 干大根、ほうれん草、しいたけ、レモ ン	600 700	23.1 26.1	19.5 21.1
9 (木)	牛乳、ごはん、八宝菜、春雨サラダ、焼売(小学 校)、マンビカー(中学校)	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、いか、え び、うずら卵、チキンブイオン、ハム、 マンビカー、わかめ、	米、ごま油、三温糖、でん粉、油、は るさめ、白ごま、小麦粉、大豆油、砂 糖	はくさい、にんじん、たけのこ、きくら げ、しいたけ、ヤングコーン、小松 菜、絹さや、しょうが、きゅうり、レモ ン、たまねぎ、にんにく、	567 672	23.7 27	18.2 19.7
10 (金)	牛乳、ごはん、大根の煮付け、くるみお和え、 焼きししゃも(島小・北中・幼)、マンビカー(北小)	牛乳、鶏肉、昆布、ちきあぎ、厚揚 げ、かつお節、ししゃも、マンビカー、	米、三温糖、くるみ、大豆油、小麦 粉、でん粉、	だいこん、にんじん、こんにやく、いん げん、しょうが、もやし、小松菜、はく さい、きゅうり、レモン、	525 623	24.9 27.9	15.4 16.5
13 (月)	牛乳、麦ごはん、夏野菜カレー、ゴーヤーの佃 煮、冬瓜入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、ポークブイオン、しらす 干し、糸けずり、	米、麦、じゃがいも、油、小麦粉、三 温糖、黒糖、白玉団子、白ごま、	にんじん、たまねぎ、ピーマン、な す、かぼちゃ、トマト、にんにく、しい たけ、ゴーヤー、みかん、パン、黄 桃、ナタデココ、とうがん、シークワ サー	659 790	20.6 23.5	17.7 19.8
14 (火)	牛乳、ごはん、れんこんと豚肉炒め、きのこ汁、 手作りキャロットケーキ	牛乳、豚肉、だし昆布、かつお節、 卵、	米、三温糖、白ごま、油、小麦粉、パ ター、	れんこん、にんじん、たまねぎ、いん げん、しめじ、えのき、しいたけ、だ いこん、小松菜、たまねぎ、にんにく、	605 727	20.9 23.9	15.9 17.8
15 (水)	牛乳、もずく丼、島野菜のみそ汁、果物	牛乳、もずく、牛肉、豚肉、豆腐、か つお節、麦みそ、	米、油、三温糖、でん粉、	にんじん、たまねぎ、小松菜、しょう が、にんにく、とうがん、かぼちゃ、へ ちま、しいたけ、果物	525 631	21.7 25.1	16.4 18.4
16 (木)	牛乳、冷やし中華、野菜の中華炒め、 紅芋かりんとう	牛乳、鶏卵、かつお節、豚肉、厚 揚げ、ハム、	中華麺、三温糖、ごま油、紅芋、大 豆油、黒糖、水あめ	きゅうり、もやし、しょうが、キャベツ、 チンゲンサイ、にんにくの芽、にんじ ん、にんにく、	652 782	24.6 29	19.1 21.3
17 (金)	牛乳、コッペパン、パパイアのトマト煮、 魚の香草焼き、枝豆サラダ	牛乳、鶏肉、鶏がら、ハム、鮭、粉 チーズ、	コッペパン、じゃがいも、三温糖、油、 マヨネーズ、パン粉、	パパイア、とうがん、にんじん、たま ねぎ、トマト、いんげん、しめじ、にん にく、あお豆、コーン、キャベツ、き ゅうり、パセリ、オレガノ	563 641	27.9 31	16.7 18.6
20 (月)	牛乳、梅ぞうすい、五目きんぴら、 さばの塩焼き、果物	牛乳、鶏肉、豚肉、ちきあぎ、さば、 かつお節、	米、麦、じゃがいも、三温糖、油、白 ごま、ごま油、	にんじん、だいこん、だいこん菜、し いたけ、梅肉、ごぼう、こんにやく、い んげん、果物	414 480	23.4 27.7	17.2 19.7
21 (火)	牛乳、コッペパン、へちまのクリームスープ、 ミートローフ、冬瓜ジャム	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、脱脂粉 乳、生クリーム、豚肉、牛肉、卵、鶏 がら、	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、油、 パン粉、でん粉、三温糖、	へちま、にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、にんにく、いんげん、 コーン、とうがん、りんご、シークワ サー、	704 817	28.9 32.9	27.5 31.3
22 (水)	牛乳、ごはん、ゴーヤーチャンプルー、 小魚のから揚げ、もずくのすまし汁	牛乳、豚肉、卵、豆腐、鶏肉、もず く、かつお節、小魚(スプラット)、	米、油、でん粉、大豆油、	ゴーヤー、にんじん、とうがん、ね ぎ、しょうが、	531 639	27.6 32.2	17.2 19.1
27 (月)	牛乳、紅芋ごはん、焼き豆腐のアーサあんか け、シカマルチ、果物	牛乳、鶏肉、かつお節、豚肉、カステ ラかまぼこ、豚骨、豆腐、アーサ、	米、麦、紅芋、油、でん粉、三温糖	にんじん、だいこん菜、しめじ、こんに やく、とうがん、ねぎ、しいたけ、た まねぎ、しょうが、果物	585 664	23 26.8	17 19.3
28 (火)	牛乳、ごはん、冬瓜のそぼろ煮、 ゴーヤーのごま和え、納豆みそ	牛乳、豚肉、厚揚げ、かつお節、鶏さ さみ、納豆、ツナ、白みそ、赤みそ、	米、三温糖、でん粉、油、白ごま、ご ま油、	とうがん、にんじん、たまねぎ、しい たけ、グリーンピース、しょうが、ゴー ヤー、きゅうり、だいこん、ねぎ、シ ークワサー、	591 710	23.9 27.8	19.1 21.6
29 (水)	牛乳、ごはん、ウンチー炒め、トマトと卵の スープ、黒糖ビーンズ、	牛乳、豚肉、卵、かつお節、鶏がら、 大豆、	米、油、黒糖、三温糖、ごま油、	ウンチー、たまねぎ、にんじん、た けのこ、えのき、にんにくの芽、しょう が、にんにく、トマト、チンゲンサイ、 コーン、	573 676	21.6 24.9	19.7 22.3
30 (木)	牛乳、ごはん、マーボーへちま、ビーフンサラ ダ、餃子	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、赤みそ、チ キンブイオン、ハム、	米、三温糖、油、ごま油、でん粉、 ビーフン、白ごま、砂糖、小麦粉、	たけのこ、へちま、にんじん、たま ねぎ、長ネギ、にら、きくらげ、しい たけ、しょうが、にんにく、きゅうり、小松 菜、もやし、きゃべつ、	580 717	22.2 26.3	18.6 21.8
31 (金)	牛乳、夏野菜スパゲティ、アーモンドサラダ、 スパニッシュオムレツ	牛乳、ベーコン、チキンブイオン、卵、 チーズ、	スパゲティ、油、三温糖、アーモン ド、マヨネーズ、じゃがいも、	玉ねぎ、黄・赤ピーマン、トマト、な す、ズッキーニ、プロッコリー、カリフ ラワー、きゅうり、コーン、シークワ サー、ピーマン、にんにく、人参	547 631	23.3 26.2	24.6 27.8

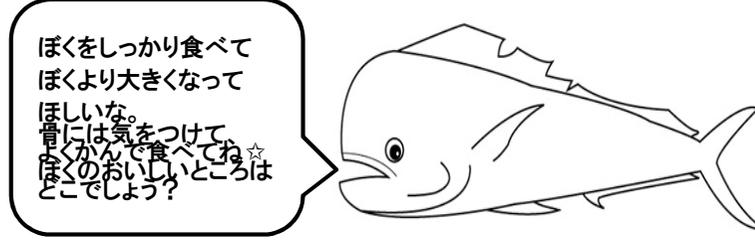


梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みもはじまります。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなときこそ朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの3食を規則正しい生活へと導くガイドにして、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。
1学期の給食は7月31日(金)までです。休み明け、またみなさんのすてきな笑顔に会えることを楽しみにしています。

マンビカー(シイラ)の姿揚げ

☆マンビカー給食の予定☆
7月8日(水) 島袋小学校・幼稚園
7月9日(木) 北中城中学校
7月10日(金) 北中城小学校

年に1度、こいのぼりのように大きい魚マンビカー(シイラ)を出しています。みなさんが健康で大きく成長できますように、と願いをこめて作ります。味わって食べてくださいね。



夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

**しっかり食べよう！
朝ごはん**

朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとうりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

**のどがかわいたら
麦茶や牛乳を
飲もう！**

ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなります。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

**色のこい野菜を
食べよう！**

不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

**卵・肉・魚などの
たんぱく質を
しっかりとろう！**

暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくたんぱく質と組み合わせる食事を取りましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！