

# 7・8月給食だより

欠食校がある時は  
調理とはいぜんの  
参考にしてください

給食時間に  
学習する内容

奥小食食  
ばいにくあえ  
ばりばりゴーヤー  
えのきのみそ汁  
もずくどん  
【こーやーの日】

2022年(令和4年)  
国頭村学校給食センター  
TEL (0980) 41-2088

※ 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。  
※ 予定献立表(アレルギー表)も合わせてご覧ください。

	月	火	水	木	金						
こんだて	<h2>7月</h2> 			<h3>暑さに負けない体づくりを!</h3> <p>じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。</p>							
	4日	5日	6日	7日	8日						
こんだて	<p>アンダンスー(みそ)</p> <p>カップもずく</p> <p>ポーク入りたまごやき</p> <p>麦ごはん</p> <p>糸かまぼこのすまし汁</p> <p>【マナーどほ】</p>	<p>紅芋だんご</p> <p>ゆでたまご</p> <p>豚キムチ焼きうどん</p> <p>オクラのみそ汁</p> <p>【べにいも】</p>	<p>ごま菓子</p> <p>魚のしょうが焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>シブインブサー</p> <p>【牛乳で身長アップ】</p>	<p>おほしままポテト</p> <p>セタゼリー</p> <p>そばろ井(麦ごはん)</p> <p>スタミナみそ汁</p> <p>【セタだなぼた】</p>	<p>パパイアとめじのサラダ</p> <p>パレンシアオレンジ</p> <p>揚げパン(ミルク)</p> <p>アーサの野菜ドマトスープ</p> <p>【大人気あげパン】</p>						
こんだて	11日	12日	13日	14日	15日						
こんだて	<p>小魚のあめがらめ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>豆腐の鶏そぼろあんかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>とうがんのみそ汁</p> <p>【熱中症にみそ汁】</p>	<p>フルーツ白玉</p> <p>なすミートスパゲティ</p> <p>ハンガリー風ポテトグラタン</p> <p>【ハンガリー】</p>	<p>パパイア寒天あえ</p> <p>魚のみそだれかけ</p> <p>玄米ごはん</p> <p>ゆし豆腐汁(すまし豆腐)</p> <p>【沖縄の旬しゅん】</p>	<p>フルーツ寒天</p> <p>スルグラー唐揚げ</p> <p>ウッチンジュシー</p> <p>とうがんのみそ汁</p> <p>【小魚をたべよう】</p>	<p>国頭パパイアの漬物風</p> <p>国頭産パン</p> <p>国頭産水揚げされた魚汁</p> <p>国頭産いのふた井(麦ごはん)</p> <p>【17日はクイナの日】</p>						
こんだて	18日	19日	20日	<h3>夏バテを防ぐ食事のポイント</h3> <table border="1"> <tr> <td>夏 野菜を食べよう!</td> <td>バランスよく食べよう!</td> <td>テ つぶ(水分)不足に注意!</td> </tr> <tr> <td>しょよく(食欲)を増す工夫を!</td> <td>な かつ(納豆、うなぎ、豚肉)で疲労回復!</td> <td>い ちゅう(再発)に優しい食事のとり方を!</td> </tr> </table>		夏 野菜を食べよう!	バランスよく食べよう!	テ つぶ(水分)不足に注意!	しょよく(食欲)を増す工夫を!	な かつ(納豆、うなぎ、豚肉)で疲労回復!	い ちゅう(再発)に優しい食事のとり方を!
夏 野菜を食べよう!	バランスよく食べよう!	テ つぶ(水分)不足に注意!									
しょよく(食欲)を増す工夫を!	な かつ(納豆、うなぎ、豚肉)で疲労回復!	い ちゅう(再発)に優しい食事のとり方を!									
こんだて	<p>うみ</p> <h2>海の日</h2>	<p>奥みどりケーキ</p> <p>ジャージャー麺(めん、肉みそ、ナムル)</p> <p>春雨スープ</p> <p>【国頭のおいしい食材】</p>	<p>らっさようあえ</p> <p>シークワサーシャーベット</p> <p>めだまやき風オムレツ</p> <p>ポークカレー</p> <p>【夏休みの食事】</p>								
こんだて	<h2>8月</h2> 			24日	25日	26日					
こんだて	29日	30日	31日	<h3>食と子どもの健康展(展示)のお知らせ</h3> <p>日時：令和4年7月21日(木)～27日(水)</p> <p>場所：イオン名護店 ベスト電器前</p> <p>★沖縄県学校給食会・特設ページ</p> <p>公開日程：令和4年7月1日～3月末</p> <p>QRコードが読み込めなければ、「沖縄県学校給食会」で検索。</p> <p>※沖縄県の各地域のページが見れます。ぜひ、ご覧になってください。</p> 							
こんだて	<p>フルーツ</p> <p>フィッシュフライ</p> <p>メキシカンライス</p> <p>ポテトスープ</p> <p>【生活!ismをとえよう】</p>	<p>パイ</p> <p>シューマイ</p> <p>やしそば</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>【やさいをたべよう】</p>	<p>なっとうみそ</p> <p>焼きのり</p> <p>きびごのカレー揚げ</p> <p>あわごはん</p> <p>冬瓜の煮つけ</p> <p>【なっとうみそ】</p>	<p>カラギごま菓子</p> <p>オクラの天ぷら</p> <p>麦ごはん</p> <p>パパイアチャンプルー</p> <p>【朝ごはんて生活!ism】</p>	<p>とうがんジャム</p> <p>豆コブサラダ</p> <p>魚のマスタード焼き</p> <p>食パン</p> <p>かぼちゃの豆乳スープ</p> <p>【マスタード】</p>						

※毎月、村上農園さんからカイワレ大根、豆苗を無償提供していただいています。

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
毎日	牛乳	牛乳			
1(金)	コッペパン		コッペパン		
	クリームスープ	鶏肉、白いんげん、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、とうがん、マッシュルーム	シマース、こしょう、鶏だし
	チキンのアーモンドやき	鶏肉	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ	パセリ	酒、シマース、こしょう、マスタード
	ごぼうサラダ		ノンエッグマヨネーズ、ねりごま、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり	しょうゆ
4(月)	国産ずもも			ずもも	
	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	ポーク入りたまごやき	卵、ポーク缶	車麩	にんじん	シマース、こしょう、しょうゆ、かつお昆布だし
	グルクマのアンタナス	グルクマなまり節、みそ	さとう、油	しょうが、にら	みりん
5(火)	糸かまぼこのすまし汁	糸かまぼこ		だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ	シマース、しょうゆ、酒、みりん、かつお昆布だし
	味噌汁	味噌			
	豚キムチやきうどん	豚肉、油あげ	うどん、油	こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、ニラ、きくらげ、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、そば)	しょうゆ、シマース、みりん、キムチの素(わか、りんご、大豆)、こしょう
	オクラのみそ汁	豆腐、みそ		とうがん、にんじん、オクラ	かつおだし
6(水)	ゆでたまご	卵			
	紅芋だんご	白いんげん、スキムミルク	だんご、紅芋、さとう	シークワーサー	
	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	魚のしょうがやき	カジキ		しょうが、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、酒、みりん
7(木)	シブインブサー	豆腐、豚肉、みそ	油、かたくり粉、さとう	とうがん、にんじん、こまつな	みりん、シマース
	ごま菓子		ごま、アーモンド、ごとう、水あめ		シマース
	そぼろ丼(麦ごはん)		米、無圧パン麦		
	〃(そぼろ)	鶏ひき肉、豚ひき肉、レバー、大豆、大豆加工品	さとう、油	いんげん	しょうゆ、みりん、酒
8(金)	〃(いりたまご)	卵	油		シマース
	スタミナみそ汁	豆腐、みそ		とうがん、にんじん、なす、かいわれ、にんにく	シマース、かつおだし
	おぼろしまぼて		おぼろしまぼて(大豆)、油		
	七夕ゼリー		七夕ゼリー・バイン味		
11(月)	ミルクーあげパン	スキムミルク	コッペパン、アーモンド粉、さとう、油		
	アーサの野菜トマトスープ	ヘーコン、アーサ	スパゲティ、油	たまねぎ、キャベツ、とうがん、マッシュルーム、トマト缶、にんにく	クチャップ、シマース、こしょう、クミン、鶏だし
	パパイアとめし心のサラダ	ツナ	オリーブ油、さとう	キャベツ、パパイア、しめじ、にんじん、しょうが	しょうゆ、レモン汁、シマース、こしょう
	オレンジ			パレンシアオレンジ	
12(火)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	豆腐の鶏そぼろあんかけ	とうふ、鶏ひき肉	さとう、ごま油、かたくり粉、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、オクラ	しょうゆ、みりん、酒、チキンスープ
	とうがのみそ汁	豚肉、油あげ、糸寒天、みそ		とうがん、こまつな	かつおだし
	小魚のあめがらめ	かぶり、昆布	水あめ、さとう		しょうゆ、みりん
13(水)	ヨーグルト	ヨーグルト			
	なすミートスパゲティ(めん)		スパゲティ、油		シマース
	〃(ソース)	豚ひき肉、レバー、大豆加工品、大豆		にんじん、たまねぎ、いんげん、なす、しめじ、にんにく	デミグラスソース、トマトペースト、クチャップ、シマース、こしょう、赤ワイン、ウスター
	ハンガリー風ポテトグラタン	牛乳ひき肉、大豆加工品、白いんげん、チーズ	じゃがいも、油、小麦粉、バター	にんにく、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム	白ワイン、シマース、こしょう、パプリカ粉
14(木)	フルーツ白玉		さとう、カラフルだんご(大豆)	みかん缶、バイン缶、もも缶、とうがん、シークワーサー、レーズン、キウイ、クコの実	
	玄米ごはん		米、無圧パン麦、玄米		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐		とうみょう、しょうが	しょうゆ、シマース、かつおだし
	魚のみそだれかけ	シイラ、みそ	ねりごま、さとう、かたくり粉	長ねぎ、しょうが	シマース、しょうゆ、みりん
15(金)	パパイア寒天あえ	糸寒天、ツナ	油、ごま、さとう	にんじん、パパイア、きゅうり、にんにく	酢、しょうゆ、シマース
	ワチンジュース	豚肉、ひきき、しらす	米、無圧パン麦、油	にんじん、ごぼう、ワッチン	しょうゆ、酒、みりん、シマース、かつおだし
	スルルグーからあげ	スルルグー(きびなご)	小麦粉、かたくり粉、油		シマース、こしょう
	とうがのみそ汁	みそ		こまつな、とうがん、にんじん、たまねぎ、しいたけ	かつおだし
19(火)	フルーツ寒天	寒天缶	カラフルだんご(大豆)	フルーツカクテル缶、シークワーサー、アロエシロップ煮	しょうゆ、シマース
	いのふた丼(麦ごはん)		米、無圧パン麦		
	〃(具)	いのふた	さとう、ごま、油、かたくり粉	にんにく、しょうが、糸こんにゃく、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし
	魚汁	かます、ガー、豆腐、みそ		とうがん、にんじん、ねぎ	シマース、かつおだし
20(水)	パパイアの漬物風		さとう、ごま	パパイア、きゅうり、にんじん	しょうゆ、シマース
	バイン			バイン	
	ジャージャーめん(めん)		中華めん、ごま油		
	〃(ナムル)			もやし、こまつな、赤ピーマン	ゆずしょうゆレッシング(小麦、大豆、りんご)
8/24(水)	〃(肉みそ)	豚ひき肉、レバー、大豆加工品、みそ	さとう、ごま、かたくり粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、トウモロコシ(大豆)、テンメンジャン(小麦、大豆)、鶏だし
	春雨スープ		はるさめ、ごま油	にんじん、しいたけ、長ネギ、とうがん	しょうゆ、シマース、こしょう、鶏だし
	奥みどりケーキ	牛乳、卵	小麦粉、さとう、バター	奥みどり、抹茶、バイン缶	ベーキングパウダー
	ポークカレー(麦ごはん)		米、無圧パン麦		
8/25(木)	〃(カレー)	豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、とうがん	酒、カレー粉(小麦、牛、鶏、大豆)、カレー粉、ウスター、シマース、鶏だし
	めだまやき風オムレツ	めだまやき風オムレツ(卵、乳、大豆、セラチン)			
	らっきょうあえ	糸けずり		キャベツ、きゅうり、にんじん、らっきょう漬け	しょうゆ
	シークワーサーシャーベットの		シークワーサーシャーベット		
8/26(金)	タコライス(麦ごはん)		米、無圧パン麦		
	〃(ミート)	牛ひき肉、豚ひき肉、レバー、大豆加工品	さとう	たまねぎ、にんにく、トマト缶	チリパウダー、シマース、ナツメグ、クミン、パプリカ粉、ウスター、クチャップ
	〃(レタストマト)			レタス、トマト	
	〃(チーズ)	チーズ			
8/28(土)	レンス豆スープ	レンス豆、スキムミルク、牛乳	小麦粉、バター、生クリーム	こまつな、たまねぎ、とうがん、にんじん	シマース、こしょう、鶏だし
	ずいか			ずいか	
	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	パパイアチャンプルー	厚揚げ豆腐、ツナ、糸けずり	油	パパイア、にんじん、にら、こまつな	しょうゆ、シマース
8/29(月)	オクラの天ぷら		小麦粉、かたくり粉、油	オクラ、ワッチン	シマース
	アーサのすまし汁	アーサ、ちくわ		とうがん、たまねぎ、きくらげ	シマース、しょうゆ、酒、かつお昆布だし
	からごま菓子		ごま、アーモンド、ごとう、水あめ	からごま	シマース
	食パン		食パン		
8/30(火)	魚のマスタードやき	シイラ	ノンエッグマヨネーズ	赤ピーマン、たまねぎ、パセリ	シマース、こしょう、白ワイン、マスタード
	かぼちゃの豆乳スープ	豆乳	じゃがいも、かたくり粉	かぼちゃ、コーン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	しょうゆ、シマース、こしょう、鶏だし
	豆コブサラダ	チーズ、ひよこまめ	きつまいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ねりごま	きゅうり、赤ピーマン、コーン、あまめ	クチャップ、パプリカ粉、レモン、シマース、こしょう、ガーリック粉
	とががんしゃム		コーンスターチ、さとう	とうがん、りんごゼリー、シークワーサー	
8/31(水)	メキシカンライス	鶏肉	米、無圧パン麦、油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、マッシュルーム、コーン、からし	シマース、こしょう、クチャップ、カレー粉、パプリカ粉、鶏だし、しょうゆ
	ポテトスープ	白いんげん、スキムミルク	じゃがいも、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、パセリ	シマース、こしょう、鶏だし
	フレッシュフライ	シイラ	小麦粉、パン粉、ごま、油		シマース、こしょう
	かたフルーツ		カクテルゼリー(大豆、もも、りんご)、さとう	みかん缶、バナナ、シークワーサー、クコの実	
8/31(水)	やきそば	豚肉、ちきあぎ	沖縄そば、油	キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、にんにく、にら	しょうゆ、シマース、ウスター
	シューマイ	シューマイ(小麦、豚、鶏、大豆)			
	中華コンソープ	鶏肉、ハム、豆腐、卵	かたくり粉	たまねぎ、にんじん、コーン、コーンクリーム缶、パセリ、しいたけ	こしょう、豚だし、かつおだし、シマース
	バイン			バイン	
8/31(水)	あわこはん		米、もちぎ		
	きびなごカレーあげ	きびなご	かたくり粉、油		シマース、カレー粉
	冬瓜の煮つけ	鶏肉、昆布	油、さとう	とうがん、にんじん、こまつな、しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし
	なつとうみそ	みそ、ひきわり納豆、ツナ	さとう、油		みりん
やきのり	やきのり				

※毎月、村上農園さんから豆腐、かいわれ大根を無償提供していただいています。