

7月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校
中学校

朝ごはんを食べよう

こんだて	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
あか					
き	米 ノンエッグマヨネーズ 大豆油 でん粉 小麦粉	米 ノンエッグマヨネーズ 大豆油 でん粉 小麦粉	米 大豆油 じゃがいも でん粉	米 大豆油 じゃがいも でん粉	米 白ごま 大豆油
みどり	にんじん しめじ ほうれん草 ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ かぼちゃ えだ豆 たけのこ きくらげ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草	ゴージャ にんじん もやし にんにく たまねぎ	たまねぎ にんじん パプリカMIX しめじ たらこんやく しょうが にんにく 小松菜 長ねぎ <u>パインアップル</u>	
小学校	626	634	649	628	628
中学校	733	756	792	758	758

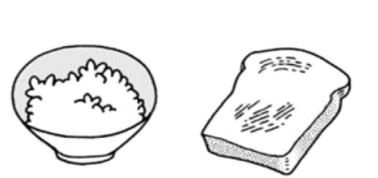
こんだて	7	8	9	10	11
	★七夕献立			★納豆の日★	
あか					
き	米 大豆油 三温糖 セタパインゼリー	米 大豆油 植物油 砂糖 小麦 小松菜	中華麺 白ごま 砂糖 植物油 (ごま) でん粉 小麦粉	米 黒いりごま 三温糖 大豆油 砂糖	米 大豆油 三温糖 黒すりごま 砂糖 でん粉
みどり	パパイア にんじん たらこんやく オクラ しょうが	玉ねぎ にんじん ほうれん草 干し椎茸 ほうれん草 だいこん なめこ たらこんやく 小松菜 ねぎ	きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ 白菜 しょうが にんにく	にんじん ごぼう いんげん たらこんやく たまねぎ ほうれん草	にんじん たらこんやく ほうれん草 しめじ しょうが <u>ユーグレナふりかけ</u>
小学校	554	587	645	658	592
中学校	700	729	793	793	714

こんだて	14	15	16	17	18
	あか				
き	米 大豆油 三温糖 ごま油	米 大豆油	中華麺 三温糖 ごま油 大豆油 シークワーサーゼリー	米 じゃがいも イタリアンドレッシング	米 白ごま 大豆油 ごま油
みどり	たまねぎ にんじん たらこんやく しょうが コーン 長ねぎ ライチ果汁	にんじん たまねぎ あお豆 コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー トマト ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 にんにく しょうが ごぼう シークワーサー果汁	ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカMIX たまねぎ にんじん ほうれん草 トマト にんにく	たまねぎ たらこんやく にんにく しょうが 長ねぎ
小学校	605	543	702	619	540
中学校	768	676	813	778	694

朝食をしっかりと食べていますか？



主食



ごはんやパンなどの穀物に含まれる炭水化物(糖質)は脳や体のエネルギー源になります。

主菜



たんぱく質や脂質は体を作る材料となります。体温を上げ、長時間のスタミナ源としても役立ちます。

副菜 (汁物)



体の調子を整えるビタミン・無機質(ミネラル)。主食や主菜の栄養が体の中でうまく働くようにします。

朝食には、ご飯やパンなどの主食に加え、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質源となるメインの主菜と、緑黄色野菜や海そうなどビタミンやミネラルをとるための副菜や汁物をそろえるとバランスのよい食事になります。