

7月 予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。



食品群	体内ではたらく	
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	体の調子をとのえる	
E:エネルギー	P:たんぱく質	F:脂質

※斜め太線は島産や本島で作られた沖縄県産の食材です。

献立	栄養目標		小学校				中学校					
	栄	養	栄	養	栄	養	栄	養	栄	養	栄	養
1(水) レモンゼリー バジルスパゲッティ ポテトカップグラタン	2(木) ゴーヤチャンプルー いわしおかか煮 ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 石垣島産米	3(金) アセロラゼリー 美崎牛丼 わかめのすまし汁	6(月) 沖蒬紫紅芋パイ パパイヤ厚揚げ丼 冬瓜のスープ	7(火) シタパンゼリー 炊き込みチャーハン ひじきシュウマイ オクラのスープ	8(水) ソファール 元気ヨーグルト 冷やし中華 山芋入り豆腐ハンバーグ ～ごまだれ～	9(木) ひじき炒め いわし生姜煮 ごはん 大根のみそ汁 石垣島産米	10(金) 納豆の日 納豆 こぶひら ごはん 沖縄風みそ汁	13(月) シークワーサーゼリー マーボー豆腐丼 たまごスープ	14(火) ほうれん草のごま和え もずく入り卵焼き キムチ入りぞうすい	15(水) ごぼうサラダ 南ぬ豚ハンバーグ ピタパン ミネストローネ	16(木) 琉球料理の日 まぐろやわらかカツ ごはん 豆腐のすまし汁 石垣島産米	17(金) 夏野菜と南ぬ豚のカレー フルーツポンチ
こ ん だ て	あ か	き	あ か	き	あ か	き	あ か	き	あ か	き	あ か	き
み ど り	み ど り	み ど り	み ど り	み ど り	み ど り	み ど り	み ど り	み ど り	み ど り	み ど り	み ど り	み ど り
小学校 中学校	E: 625 P: 23.6 F: 21.6 E: 744 P: 28.3 F: 25.3	E: 650 P: 27.4 F: 24.4 E: 793 P: 33 F: 29.2	E: 702 P: 22.2 F: 24.9 E: 820 P: 26.2 F: 27.7	E: 615 P: 19.4 F: 21.5 E: 735 P: 22.5 F: 25.3	E: 614 P: 27.4 F: 20.4 E: 735 P: 32.8 F: 24.5	E: 583 P: 24.3 F: 18.6 E: 703 P: 29.1 F: 21.4	E: 605 P: 22.3 F: 20 E: 734 P: 26.9 F: 23.9	E: 460 P: 18.8 F: 16 E: 538 P: 21.5 F: 17.5	E: 566 P: 23.6 F: 25 E: 670 P: 28 F: 30.9	E: 662 P: 25.4 F: 25.2 E: 780 P: 28.7 F: 29	E: 650 P: 21.7 F: 16.6 E: 790 P: 25.6 F: 19.3	

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

夏ばて注意! バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少なく、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。

<h3>早起き</h3> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<h3>早寝</h3> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<h3>朝ごはん</h3> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
---	--	---