

7月 予定献立表



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

※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。

※斜め太線は島産や本島で作られた沖縄県産の食材です。

こ ん だ て			1(水)	2(木)	3(金) アセロラゼリー
あか					
き			牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳)	牛乳 木綿豆腐(大豆) いわし 卵 絹厚揚げ(大豆) かつお節 無添加ポーク(豚肉 鶏肉) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 牛肉 わかめ 花かつお
みどり			スパゲティ(小麦) じゃがいも でん粉 植物油脂 砂糖 小麦粉 水あめ	米 大豆油(大豆) じゃがいも 砂糖 でん粉	米 白ごま 大豆油(大豆)
小学校			たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 レモン果汁	ゴーヤ にんじん もやし にんにく たまねぎ クージンパウダー	たまねぎ にんじん パプリカMIX しめじ にら こんにやく しょうが にんにく 小松菜 長ねぎ りんご アセロラ果汁
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 593 P 22.9 F 19 E 747 P 28.2 F 22.5
こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
あか					台風9号による臨時休校のため欠食
き	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 絹厚揚げ(大豆) かまぼこ(魚) 鶏肉 豚肉 卵	牛乳 チャーシュー(小麦 卵 大豆 豚肉) 錦糸卵(卵) 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆 かにかま(魚肉)	牛乳 鶏肉 かにかま(魚肉) 錦糸卵(卵) 豆腐 魚肉すり身 ヨーグルト(乳 ゼラチン)	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) ひじき うす揚げ(大豆)大豆 いわし 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	
みどり	米 大豆油(大豆) 三温糖 白ごま 白あん 紅芋ペースト 小麦 砂糖 マーガリン ごま油(ごま 大豆) ごま パン粉	米 大豆油(大豆) ごま油(ごま 大豆) 砂糖 水あめ でん粉 小麦粉	中華麺(小麦) 白ごま 砂糖 でん粉 植物油脂 山芋 大豆油(大豆)	米 大豆油(大豆) 三温糖 黒すりごま 砂糖 でん粉	
小学校	パンパイヤ にんじん にら にんにく どうがん 小松菜 コーン たまねぎ	たまねぎ にんじん コーン 干し椎茸 あお豆 しめじ オクラ しょうが キャベツ しいたけ どうもろこし パインアップル果汁	きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ 青ねぎ れんこん	こんにやく にんじん だいこん なめこ 小松菜 葉ねぎ しょうが クージンパウダー	
中学校	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 768 P 27.9 F 37 E 934 P 32.6 F 44.5
こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) 琉球料理の日	17(金)
あか					
き	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐(大豆) 絹厚揚げ(大豆) 赤みそ(大麦 大豆) わかめ 卵	牛乳 鶏肉 卵 もずく ひじき 大豆	牛乳 豚肉 卵 無塩せきウインナー(豚肉 鶏肉)	牛乳 刻み昆布 ぶた肉 かまぼこ(魚) まぐろ 木綿豆腐(大豆) わかめ 花かつお	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉)
みどり	米 大豆油(大豆) でん粉 三温糖 ごま油(ごま 大豆) 砂糖	米 ごま油(ごま 大豆) 白ごま 砂糖 でん粉植物油脂 小麦 ごま	小麦 植物油脂(大豆) 砂糖 じゃがいも パン粉 ごま	米 大豆油(大豆) 三温糖 パン粉 でん粉 砂糖	米 大豆油(大豆) 小麦粉 じゃがいも
小学校	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが コーン 長ねぎ シークワーサー果汁	はくさい にんじん にら たけのこ ほうれん草 たまねぎ りんご にんにく コーン	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれん草 にんにく レモン果汁	千切大根 こんにやく にんじん 小松菜 しめじ 干し椎茸	たまねぎ にんじん トマト なす パンパイヤ パプリカMIX にんにく みかん 石垣島産パイン もも ナタデココ
中学校	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

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。

体のスイッチ

脳のスイッチ

おなかのスイッチ

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。

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。

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。

早起き

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。

早寝

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しましょう。

朝ごはん

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、朝食をとしましょう。