

令和5年

7月給食だより



今帰仁村学校給食センター

56-2106

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

毎月19日は食育の日

19日は子ども達と食卓を囲んで、家庭で食事を楽しみましょう！

3(月) 今帰仁中欠食 果物 ウムクジアンダギー ★アーサのウサチー くふあじゅうしい 5月ウマチーによせて(旧暦5月15日)	4(火) ★紅芋チーズケーキ ★大根とブロッコリーのサラダ スパゲティーコンメンランザーネ	5(水) ★さつま芋とナッツの甘辛煮 ★わかめと卵のスープ ホイコーロー丼(麦ごはん)	6(木) 仲良しぶどうゼリー サバの天の川そうめん汁 みそ焼き ★七夕ちらし寿司 1日早めの七夕献立	7(金) マカロニサラダ チキンカツ こっぺパン 豆とポテトのスープ FIBA® スケットワールド カップ にちなんだ オーストラリア料理
あかきみどり ぶたにく ツナ チキアキ こんぶ あーさ いか ぎゅうにゅう こめ むぎ あぶら さつまいも でんぶん にんじん こんにゃく グリンピース いら と うがん くだもの	ベーコン ツナ クリームチーズ ぎゅうにゅう たまご パスタ ベにいも アーモンド さとう マーガリン なす たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー きゅうり マッシュルーム とまと	わかめ たまご ぶたにく だいす カリイ ぎゅうにゅう みそ こめ むぎ アーモンド さとう さつまいも でんぶん こま あぶら にんじん しいたけ ちんげんさい きゃべつ もやし ねぎ きくらげ ビーマン	たまご でんぶ 魚そうめん あさり サバ みそ ぎゅうにゅう こめ むぎ さとう あぶら こま かんぴょう しいたけ にんじん きぬさや オクラ コーン しょうが みかん ナタデココ	とりにく 白いんげんまめ ハム チキンカツ ぎゅうにゅう パン あぶら でんぶん マカロニ マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ セロリ にんじん はくさい きゅうり キャベツ
10(月)各小5年～今中3年まで欠食 ★納豆みそ 金平ごぼう 焼きのり 麦ごはん 冬瓜汁 ジャンボおにぎりを作ろう 納豆の日	11(火) 今帰仁すいか 冷やし中華 スープ きびなごの シークワーサーかけ ★冷やし中華 鹿児島県和泊町との共同献立 今帰仁すいか	12(水) 果物 くるみ和え 豆腐の野菜ソースかけ ひじき入り炒めご飯	13(木) 果物 里芋の中華煮 魚のごま天ぷら 麦ごはん ★中華風卵スープ	14(金) 果物 ロソッリ ミートボール 全粒粉パン シェニケイト FIBA® スケットワールド カップ にちなんだ フィンランド料理
あかきみどり とりにく とうふ ぶたにく チキアキ みそ ツナ なつとう り ぎゅうにゅう こめ むぎ あぶら さとう こま ぎょうざ アーモンド とうがん にんじん エリンギ ケール ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが とうがらし	たまご きびなご ハム ぎゅうにゅう めん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう こま もやし きゅうり すいか	あさり ひじき とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう くるみ でんぶん さとう だんじん じめじ こんだやど ねぎ とうがらし たまねぎ とうみょう しょうが はくさい ほうれんそう もやし くだもの	とうふ たまご さかな ぶたにく ぎゅうにゅう こめ 麦 でんぶん ごまあぶら こむぎこ こま あぶら さとも さとう へちま しいたけ コーン缶 にんじん こんにゃく しょうが くだもの	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク にくだんご パン 小麦粉 マーガリン オリーブオイル さとう じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 大根 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン
17(月) 海の日 みんながいつも食べているお魚たちは海にすんでいます。海にありがとうの気持ちを伝え、海を大切にしましょう。	18(火) ★茹で卵(中学のみ) ★えび入り 南瓜ポテトサラダ ナン 豆のドライカレー	19(水) ★麦ぬい粉蒸しケーキ アーサ入りゆし豆腐汁 冬瓜のそぼろ丼(麦ご飯) 毎月19日 食育の日(伊江島産ムジヌ7)	20(木) 1学期 終業式 紅芋大福 かんぴょうイリチー きびご飯 イナムドッチ 毎月第3木曜日 琉球料理の日	県産品 みんなで創る島の価値 県産品奨励月間 2023年(令和5年) 7/19~7/31
あかきみどり ひよこめ えんどうまめ だいす ぶたにく えび アーモンド たまご ぎゅうにゅう ナン くり こむぎこ マヨネーズ さとう じゃがいも たまねぎ にんじん ナス パパイア ビーマン トマト かぼちゃ きゅうり コーン くだもの	ぶたにく だいす アーサ とうふ みそ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ことう マーガリン ムジヌフ とうがん たまねぎ にんじん きくらげ インゲン ながねぎ こんにゃく	ぶたにく カステラかまぼこ みそ こんぶ ちきあぎ ぎゅうにゅう こめ もちきび あぶら さとう ベにいも しいたけ かんぴょう ウンチーバー にんじん いら こんにゃく		

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- なんでも食べて 丈夫な体をつくらう
- め(冷)たいもの とり過ぎに 気をつけよう
- やさい(野菜)を しっかり 食べよう
- すいぶん(水分) 補給を こまめに しよう
- みんなで食事を する 機会をつくらう

給食のない日は、カルシウムが不足になりがちです。カルシウムを意識して取り入れるようにしましょう。

料理に挑戦してみませんか?

黒糖アガラサー
材料 (4人分)
強力粉 70g
粉黒糖 50g
ベーキングパウダー 1.5g
重曹 1.5g
牛乳 100g
～ 作りかた ～
①粉類はふるいにかける。
②全て混ぜ合わせ。
③生地をカップに入れ、蒸し器で蒸す。
☆おやつも手作りしてカルシウムUP!! ☆

カルシウムが多い食品大集合! 成長期の今が大切!

カルシウムが多い食品: チーズ、ヨーグルト、もめん豆腐、さくらえび、ごまつな、ししゃも、ひじき

11日(火) 鹿児島県和泊町との共同献立
姉妹都市、鹿児島県大島郡和泊町との共同献立とし、甘くて美味しい今帰仁すいかを提供します。また、同日には和泊町の小学校と村内小学校が、リモート交流を行います。

学校給食費は、期限内に納めましょう。

～食と子どもの健康展～
あそびにきてね!

日時: 令和5年7月22日(土) 10:00~16:00
場所: イオン名護店 自転車売り場裏

- 学校給食に関する展示
- 地場産物の展示
- 学校給食用食材の紹介、魚つりゲーム
- 北部地区給食センター紹介 など

