

令和6年度

# 7月給食だより



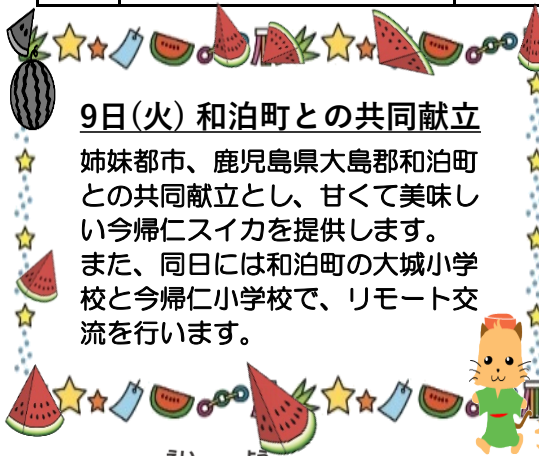
毎月19日は食育の日  
19日は子ども達と食卓を囲んで、家庭で食事を楽しみましょう！

今帰仁村学校給食センター

Tel: 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。

こ ん だ て	1(月) コールスローサラダ ★ゴーヤー卵サンド 冬瓜のカレースープ バーガーパン ゴーヤーバーガーを作ろう月	2(火) ★カラフル豆サラダ 県産マンビカーの トロピカルソース 麦ごはん 豚肉とトマトの さっぱり煮	3(水) ★バナナ ごぼうのごま和え しらす干し粉ふきいも ★かきたまうどん	4(木) <b>今小6年欠食</b> ★オートミールスナック 麻婆ナス丼 (麦ごはん) もずくスープ	5(金) なかよし七夕ゼリー 星のコロッケ ★七夕寿司 天の川そうめん汁 七夕にちなんで
あ か き み ど り	とりにく ぎゅうにゅう ソー セージ おから チーズ たまご パン ジャがいも あぶら こむぎこ でんぷん さとう マヨネーズ とうがん たまねぎ にんじん こまつな ゴーヤー きゃべつ きゅうり コーン	ぶたにく マンビカー アーサ ツナ まめ ちくわ ぎゅうにゅう こめ むぎ ジャがいも さとう でんぷん アーモンド あぶら とまと たまねぎ いんげん ピーマン ブロッコリー だいこん	とりにく チキアキ あぶらあげ わかめ たまご しらす ひじき あおりのり ぎゅうにゅう うどん ジャがいも こま さとう たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼ う バナナ きゅうり コーン	とうふ ぶたにく だいす もず く みそ ぎゅうにゅう こめ むぎ さとう あぶら でんぷん マーガ リン マヨネーズ オートミールスナック グラ ンコルク なす たまねぎ しょうが エノキ とうみょう コーン レーズン	たまご さくらでんぷん あさり うお そうめん のり ぎゅうにゅう こめ むぎ さとう あぶら かんぴょう しいたけ きぬさや お くら コーン にんじん みかん
こ ん だ て	8(月) <b>各小5年~中学欠食</b> 果物 いんげんソテー ★メロンパン 豆乳スープ なきじん村弁当の日①	9(火) 今帰仁すいか パッサアナンマンホイ (牛肉のオイスターソース炒め) ★トムヤンクン ターメリックライス 鹿児島県和泊町との食材交流 統一献立(今帰仁すいか)	10(水) 果物 ★納豆のかき揚げ 梅ごはん 里芋の煮物 納豆の日	11(木) 果物 魚のチーズソース焼き イタリアンサラダ スパゲティー コンメランザーネ	12(金) ★ゴーヤーアガラサー ゆし豆腐汁 赤瓜のそぼろ丼
あ か き み ど り	たまご ぎゅうにゅう まめ と りにく とうにゅう ツナ パン マーガリン さとう こむ ぎこ ジャがいも あぶら きゃべつ たまねぎ コーン こんにやく いんげん エリンギ にんじん くだもの	えび ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こめ きび でんぷん こむぎこ さとう あぶら たまねぎ だけこのセロリ トマト しめじ ヲ グノ にんじん ピーマン マッシュルーム すいか	しらす なつとう ウィナー たまご ぶたにく ぎゅうにゅう こめ むぎ あぶら さといも こむぎこ さとう うめ こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ こんにやく いんげん しょうが くだもの	とりにく さかな スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう スパゲッティ あぶら マヨネー ス さとう オリーブオイル なす たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト リンゴ つきゅうり かつお じゃがいも くだもの	ぶたにく だいす ゆしとうふ みそ たまご ぎゅうにゅう こめ むぎ さとう あぶら こ むぎこ もちこ でんぷん あかり たまねぎ にんじん しい たけ コーン たら ねぎ ゴーヤー
こ ん だ て	15(月) <b>海の日</b> 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。 海にありがたの気持ちを伝 え、海を大切にしましょう。	16(火) 果物 ★茹で卵 ※小学生のみ ※中学生のみ ビーンズサラダ ナン ★バターチキンカレー	17(水) フルーツミックス ★カシューナッツ炒め ★冷やし中華	18(木) ワンチータシヤー きびなごのうっちゃん揚げ きびご飯 イナムドゥチ 毎月第3木曜日 琉球料理の日	19(金) ブラマンジェ風 デザート キャロットラペ ピラフ ★魚のポワレ 香草バターソース 現地時間7月26日(金)開幕 パリオリンピックにちなんで
あ か き み ど り	さかな うが 魚たちは海にすんでいます。 海にありがたの気持ちを伝 え、海を大切にしましょう。	とりにく たまご なまクリーム たまご まめ ぎゅうにゅう ナン マーガリン マヨネーズ じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン くだもの	ハム いか たまご ぎゅうにゅう う めん こまあぶら こま さとう で んぷん ジャがいも カシューナッツ もやし きゅうりにんじん ピーマン な がねぎ おとう パイン みかん ぶどう	ぶたにく かまぼこ きびなご あつ あげ ツナ みそ ぎゅうにゅう こめ きび こむぎこ でんぷん あぶら しいたけ こんにやく にんじん ワンチータシヤー	ベーコン さかな ぎゅうにゅう こめ むぎ アーモンド マーガ リン さとう オリーブオイル たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそ う コーン パセリ にんにく レーズン



7月は『県産品奨励月間』です。  
給食では、今帰仁村や県産、  
地元食材を中心に活用し、  
給食提供に努めています。  
**今月のなきじん産食材**  
冬瓜 ゴーヤー 胡瓜  
いんげん 茄子 生姜  
オクラ 赤瓜 ウン  
チーバー パセリ も  
ずく とうふ

～食と子どもの健康展～  
あそびにきてね！  
日時：令和6年7月20日(土)11:00～16:00  
場所：イオン名護店 自転車売り場裏  
・給食に関する展示・島やさいクイズ  
・北部地区給食センターの紹介  
・給食の試食・魚つりゲームなど

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏  
休みには給食がありませんので、  
おうちの人や家族が用意してくだ  
さるほか、自分で選んで買う機会  
がある人もいるのではないでしょ  
うか。好きなものばかりの食事にな  
らないように、栄養バランスも  
意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品  
果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

