

給食だより 7・8月

今帰仁村給食センター
56-2106

学校給食摂取基準
*エネルギー650kcal(小学校)
*エネルギー830kcal(中学校)
*たんぱく質(小中共通)
*摂取エネルギー-全体の13~20%
*脂質(小中共通)
*摂取エネルギー-全体の20~30%

<p>こんだて</p>	<p>給食センターからのお知らせ</p> <p>1学期も給食へのご理解とご協力をありがとうございました。 夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしてください。 2学期にみなさんに会えることを楽しみにしています!</p>	<p>食と子どもの健康展</p> <p>日時: 令和8年7月25日(土) 11:00~16:00 場所: イオン名護店 1階イベント広場 遊びに来てね!</p> <p>・給食ができるまで ・調理器具や野菜の展示 ・パンやデザート試食 など</p>	<p>1(水) 今小5年欠食</p> <p>いんげんソテー</p> <p>魚の美らキャロット焼き</p> <p>★あみパン ABCDマースープ</p>	<p>2(木) 今小5年欠食</p> <p>★シナモンの林檎ケーキ</p> <p>マグロそぼろ丼(麦ごはん)</p> <p>沖縄風みそ汁</p>	<p>3(金) 今小5年欠食</p> <p>セタゼリー</p> <p>鶏肉のごま照焼き</p> <p>★ばら寿司 天の川そうめん汁</p>
<p>こんだて</p>	<p>6(月) 兼小・天小5~6年、今中欠食</p> <p>野菜の春巻き</p> <p>★冷やし中華 ココナッツミルク</p>	<p>7(火) カラフル豆サラダ</p> <p>★魚のアーサマヨネーズ焼き</p> <p>麦ごはん 豚肉とトマトのさっぱり煮</p>	<p>8(水) A&Wオレンジゼリー</p> <p>キャベツのクラフト風</p> <p>★スライスチーズ</p> <p>★バーガーパン フライドポテト</p>	<p>9(木) トツポギ</p> <p>キムチ和え</p> <p>もちきびごはん</p> <p>★中華風卵スープ</p>	<p>10(金) プロッコリー和え</p> <p>★高野豆腐のたまごとし</p> <p>ひじき入り炒めご飯</p>
<p>こんだて</p>	<p>13(月) がんづき</p> <p>★鯖の南蛮漬</p> <p>盛岡じゃじゃ麺</p>	<p>14(火) 天小5年欠食</p> <p>くだもの ひじき和え</p> <p>★青菜ごはん じゃが芋のそぼろ煮</p>	<p>15(水) 天小5年欠食</p> <p>くだもの メイグルト</p> <p>じゃが芋とアスパラのソテー</p> <p>★マッシュルームスープ</p> <p>★和風ツナトースト</p>	<p>16(木) 天小5年欠食</p> <p>浅漬</p> <p>★アオサ入り卵焼き</p> <p>ジューシー ゆし豆腐汁</p>	<p>17(金) 1学期最後の給食</p> <p>今帰仁村産マンゴー</p> <p>チキンカレー(麦ごはん)</p> <p>豆っこサラダ</p>

●今帰仁給食センターでは、たまご・乳・えび・かに・いか・落花生・アーモンド・くるみの対応を行っています。
※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は[代替食なし]で表示します。
代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参をお願いします。
★印対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。
●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務8品目及び、推奨21品目のアレルゲンを記載しています。
表示義務8品目: 卵、乳、小麦粉、そば、落花生、くるみ、えび、かに
推奨21品目: アーモンド、カシューナッツ、ごま、いか、いくら、あわび、さけ、さば、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、バナナ、オレンジ、キウイ、もも、りんご、やまいも、まつたけ、ゼラチン

- よく使用する調味料・食材アレルギー一覧
- ・しょうゆ(小麦 大豆) ・赤だし(大豆 さば 鶏肉) ・酢、特濃酢(小麦)
 - ・豆腐、豆乳、おから、赤みそ、あまくちみそ、油あげ、大豆油、厚揚げ(大豆) ・マーガリン(大豆、乳) ・バター(乳)
 - ・ツナ(大豆) ・ゴマ油(ごま) ・鶏だし骨(鶏肉、卵) ・豚だし骨(豚)
 - ・カレー粉(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) ・ホワイトルウ(乳 小麦 大豆 牛肉 鶏肉)
 - ・豆板醤(大豆 小麦) ・料理酒(小麦)
 - ・デミグラスソース(小麦 鶏肉) ・チキンブイヨン(鶏) ・ポークブイヨン(鶏 豚)
 - ・マヨネーズは卵抜きマヨネーズ使用(大豆) ・オイスターソース(かきエキス、魚醤)
- ※海藻類、もずく、あさり、しらす、いか、のり等の漁場にはえび・かに類が生息しています。
※揚げ油(大豆)は数回しようしています。 ※天候・食材の都合により、献立を変更する場合があります。

トマトの色

ポクはトマト、太陽のもとで、真っ赤な色に熟すと、

病気の予防や、はたをきいに保つ働きがあるんだ

しかも、油と一緒に食べたり加熱しやすくて、体への効果もアップするよ!

いろいろな料理でおいしく食べよう!

トマトの真っ赤な色から栄養をもらって、元気に過ごしましょう。

8月31日は野菜の日

野菜を食べていますか?

8月31日は語呂合わせで「やさいの日」です。苦手な野菜があるかもしてませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので是非美味しく食べられる方法で味わってほしいと思います。

<p>こんだて</p>	<p>長い夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。夏休み中に乱れがちな生活リズムを整え、毎日の食事をしっかりとることが元気の秘訣です。2学期も給食を通してみなさんの健康を給食センター一同応援します。よろしくお願ひします。</p>	<p>25(火) スーナー</p> <p>ゴーヤーの佃煮</p> <p>★麦ごはん ソーキ汁</p>	<p>26(水) プロッコリーとウィンナーのソテー</p> <p>★ななやし揚げパン(きなこ・ココア)</p> <p>★鶏肉とほうれん草のクリーム煮</p>	<p>★7月・8月今帰仁食材★ 生姜・冬瓜・おくら・きゅうり・トマト・ピーマン・えりんぎ・ゴーヤー・パパイヤ・マンゴー</p> <p>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。</p>	<p>28(金) ★フルーツ杏仁</p> <p>魚の中華風スープ</p> <p>★あんかけチャーハン</p>
<p>こんだて</p>	<p>31(月) くだもの</p> <p>★ひじき入り卵焼</p> <p>焼き肉うどん 中華風ツナポテト</p>	<p>沖縄の夏野菜を知ろう!</p> <p>沖縄の気候で育った夏野菜は、暑い夏を元気に過ごすための栄養がたっぷり!</p> <ul style="list-style-type: none"> ゴーヤー(にがうり) ビタミンCが豊富で、夏バテ予防に役立ちます。 冬瓜(とうがん) 水分を多く含み、体を冷やしてくれる暑い時期にぴったりの野菜です。 オクラ ネバネバ成分があり、おなかの調子を整える働きがあります。 へちま 沖縄では昔から親しまれている夏野菜です。みそ汁や炒め物に! 		<p>夏休みも早寝・早起き・朝ごはん</p> <p>長い休みになると生活リズムが乱れやすくなります。</p> <p>朝は決まった時間に起きる 朝ごはんを食べる 体を動かす 夜は早めに寝る</p> <p>規則正しい生活を心がけて、楽しい夏休みをすごしましょう!</p>	