

○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務7品目	推奨21品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば	あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・くるみ アーモンド・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・まつたけ・やまいも

- ★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。

※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

☆今月のこだわり献立☆7月は県産品奨励月間です☆

- 7月6日(木) ドイツ料理献立 (FIBA: 開催50日前記念)
- 7日(金) 七夕献立
- 8月29日(火) オーストラリア料理献立 (FIBA: 日本との試合)
- 31日(木) 野菜の日

☆給食目標☆

楽しく食事をしよう



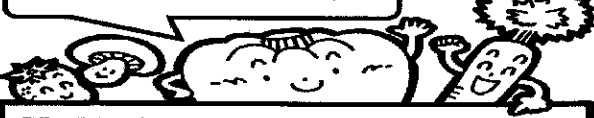
☆栄養目標☆

暑さに負けない食事をしよう



「ちーたん」のマークは、
郷土料理を示しています。

食と子どもの健康展開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時: 令和5年7月15日(土) 10:00~17:00
場所: イオン興志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん!

家族で徹底! 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手から食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスが付き、他の人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう

栄養バランスのよい食事をとろう

温かい食べ物をとろう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

主食、主菜、副菜、汁物、バランスよく食べましょう。

冷たいものばかりではなく、温かいものとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

軽い運動や入浴で汗をかこう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	14.0 g	炭水化物	103 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	23.0 g	炭水化物	121.3 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
3日(月)	牛乳	牛乳				
	ペペロンチーノ	ベーコン(豚) 大豆	スパゲティ(小麦) 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ マッシュルーム ひらたけ しいたけ にんにく	醤油 唐辛子 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) かつおだし 酒	
	フライドポテト		じゃがいも 油		塩 コショウ ガーリックパウダー	
	タンカンドレッシングサラダ			人参 キャベツ きゅうり 大根 アスパラ コーン	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	
	一食当たりの栄養価(小)	1補給 - 457 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 17.3 g	炭水化物 61 g	
一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 538 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 74 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
4日(火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米もちきび			
	クーリジシ	豚肉 卵 カステラかまぼこ(卵抜き)		しいたけ こんにゃく とうが かん	醤油 塩 かつおだし だし昆布	
	魚の和風アーサーマヨ焼き	ホキ アーサー	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま		醤油	
	ゴーヤーとパインの甘酢和え		砂糖	ゴーヤー バインアップル 人参 きゅうり	塩 酢 シークワーサー果汁	
一食当たりの栄養価(小)	1補給 - 582 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 72.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 685 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 24.4 g	炭水化物 87.8 g		
5日(水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米麦			
	マーボーへちま	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐(大豆) 赤みそ	でん粉 砂糖 ごま油 油	へちま 人参 玉ねぎ たら 木くらげ しいたけ にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦・大豆) ケチャップ 醤油 酒 塩 豆板醤 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	春巻き	大豆 ゼラチン	小麦粉 砂糖 春雨 でん粉 ごま油 豚脂 水あめ 油 ショートニング(大豆)	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	醤油 オイスターソース チキンエキス(鶏) 塩 コショウ	
	くだもの			オレンジ		
一食当たりの栄養価(小)	1補給 - 672 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 23.5 g	炭水化物 90.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 780 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 26.8 g	炭水化物 106.4 g		
6日(木)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		塩 イースト	
	アイントプフ(ドイツの野菜スープ)	ウインナー(豚)		キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ	醤油 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	フリカデレ(ドイツ風ハンバーグ)	ハンバーグ(鶏・豚・大豆)	油 砂糖 豚脂	玉ねぎ しめじ	デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 赤ワイン 塩 コショウ	
	カルトッフェル・ザラート(ドイツ風ポテトサラダ)	ハム(豚・大豆)	じゃがいも オリーブ油 砂糖	きゅうり 人参	イタリアンドレッシング 酢 マスタード 塩 コショウ	
一食当たりの栄養価(小)	1補給 - 575 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 69.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 718 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 26.4 g	炭水化物 91.5 g		
7日(金)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米麦 砂糖		塩	
	厚揚げのそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 でん粉 油	とうがん 人参 玉ねぎ しいたけ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉	小麦粉 じゃがいも 大豆油 ラード(豚脂) 水あめ 砂糖 でん粉 コーンフラワー パン粉(小麦)	玉ねぎ	塩 コショウ	
	七夕ゼリー	寒天	砂糖 ぶどう糖 水あめ		レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	
一食当たりの栄養価(小)	1補給 - 635 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物 94.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 772 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 22.3 g	炭水化物 116.6 g		
10日(月)	牛乳	牛乳				
	胚芽ごはん		はいが米 米			
	さつま汁	鶏肉 赤みそ 麦みそ	さつまいも	ごぼう こんにゃく 人参 大根 しめじ ねぎ	かつおだし	
	魚の塩麹焼き	さば			塩こうじ	
	ゆずドレッシング和え	ツナ(まぐろ)	砂糖	キャベツ きゅうり 人参	ゆず醤油ドレッシング(小麦・大豆・りんご) 酢 塩 コショウ	
一食当たりの栄養価(小)	1補給 - 571 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 80.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 684 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 22.4 g	炭水化物 98.5 g		

★FIBA★
バスケットボール
ワールドカップ
開催50日前



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
11日 (火)	牛乳	牛乳				
	梅ゆかりごはん		米 麦 砂糖 でん粉	梅 赤しそ	塩 梅酢	
	イナムドゥチ	豚肉 甘口白みそ 白みそ 油揚げ(大豆) カステラかまぼこ (卵抜き・大豆)		こんにゃく ししいたけ	かつおだし 豚骨(豚)	
	からし菜チャンプルー	ベーコン(豚) 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)	油	からし菜 人参 もやし	醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 562 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 75.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 665 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 91.6 g		
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	北谷の塩ラーメン (麺)	鶏肉 わかめ なるど(大豆)	小麦粉 油		塩 かん水	
	北谷の塩ラーメン (スープ)		砂糖 ごま油	しいたけ もやし 長ねぎ コーン にんにく 生姜	北谷の塩 酒 塩 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏) かつおだし だし昆布	
	子イワシのカレー揚げ	小さいわし	小麦粉 でん粉 油		カレー粉 塩	
	くだもの			すいか(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 556 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19.1 g	炭水化物 64.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 671 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 22.3 g	炭水化物 80.8 g		
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	シブインブシー	豚肉 厚揚げ(大豆) ちくわ(卵抜き) 麦みそ	砂糖 油	とうがん 人参 小松菜 こんにゃく にら	みりん 酒 塩 かつおだし	
	ナッツと小魚のあまがらめ	カエリ(子イワシ)	アーモンド カシューナッツ ごま 砂糖 はちみつ		醤油 みりん	
	胚芽ふりかけ	かつお節 のり あおさ 大豆	胚芽 ごま 砂糖 でん粉		塩 醤油 抹茶	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 634 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 22.4 g	炭水化物 80.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 758 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 26 g	炭水化物 98.1 g		
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	生姜 玉ねぎ 人参 絹さや こんにゃく ししいたけ	醤油 みりん 酒 かつおだし 北谷の塩	
	納豆みそ	挽きわり納豆 かつお節 赤みそ 白みそ	砂糖 油	生姜 ねぎ	みりん	
	くだもの			ぶどう または オレンジ		
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 612 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 16.8 g	炭水化物 94.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 725 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19 g	炭水化物 115.4 g		
18日 (火)	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	豚肉 昆布 大豆 油揚げ(大豆)	米 油	人参	醤油 みりん 酒 塩 ポークブイヨン(鶏・豚) かつおだし	
	へちまのみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ		へちま 人参	かつおだし	
	パパイヤの梅肉和え	とりさき(鶏・寒天)	砂糖	パパイヤ モーウィ 人参 きゅうり 梅 しそ	うめびしお(りんご) 酢	
	黒糖ピーンズ	大豆	黒砂糖			
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 586 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 74.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 90.1 g		
19日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	夏野菜カレー	豚肉 豚しほー 白花生 大福豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ ゴーヤー なす しめじ かぼちゃ トマト にんにく	カレー粉 ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) 塩 ブルンビュール チキンブイヨン(鶏)	
	大根はちみつレモン漬		はちみつ	大根 人参 レモン	りんご酢(りんご)	
	くだもの			オレンジ		
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 102.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 778 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 20.3 g	炭水化物 124.6 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
20日 (木)	牛乳	牛乳				
	紅芋パン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆) 紅芋パウダー			塩 イースト
	冬瓜のトマト煮	鶏肉 レッドキドニー (赤いんげん豆)	じゃがいも 油 砂糖	とうがん 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト にんにく	チキンブイヨン(鶏) デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 赤ワイン 塩 トマトピューレ ウスターソース コショウ	
	魚のマスタード焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ		ピーマン コーン パセリ	マスタード
	シークワサー ポンチ		砂糖	パン みかん もも 月型・皇型ゼリー (マンゴー果汁・オレンジ果汁・みかん果汁)		シークワサー果汁
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 606 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 80 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 764 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 104.9 g		

☆夏休み☆ 7/21 (金) ~ 8/27 (日) 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

★1学期後半給食開始★ 8/28 (月)



朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。

早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう
主食、野菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

28日 (月)	牛乳	牛乳				
	カラフルピラフ	鶏肉	米 油		赤パプリカ 人参 玉ねぎ ビーマン コーン にんにく	白ワイン 醤油 塩 コショウ ポークブイヨン(鶏・豚)
	クリームスープ	ベーコン(豚・大豆) 白花生 大福豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油 ホワイドルウ (小麦・乳・大豆・牛・鶏)		人参 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー にんにく マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏) 塩 コショウ
	ミートオムレツ	卵 豚肉	油 砂糖 でん粉 米粉		にんじん 玉ねぎ	酢 塩 醤油
	シャーベット (グレープ味)		砂糖 水あめ ぶどう糖			ぶどう果汁
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 640 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 91.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 734 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 107.1 g		
29日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)			塩 イースト
	豆とポテトのスープ (オーストラリア料理)	鶏肉 白いんげん豆 レンズ豆	じゃがいも		人参 玉ねぎ 白菜 セロリー パセリ	醤油 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)
	ブロッコリーサラダ	ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 砂糖		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 赤パプリカ コーン	マスタード 塩 コショウ シークワサー果汁
	チキンカツ	鶏肉	小麦粉 ショートニング 油 ぶどう糖 でん粉(大豆) コーンパウダー 米粉			イースト 塩 コショウ
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 578 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 23.6 g	炭水化物 65.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 726 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 28.1 g	炭水化物 86 g		
31日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	もずく丼の具	もずく 豚肉 あお豆(大豆)	でん粉 砂糖 油		人参 玉ねぎ 赤パプリカ ビーマン コーン 生姜 にんにく	醤油 みりん 豆板醤 塩 かつおだし 酒
	鶏と大根の赤だし	鶏肉 わかめ 油揚げ(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ			しめじ 大根 ねぎ	かつおだし
	ミルク(ココア) (小中学校)	大豆	砂糖 ぶどう糖			ココア 塩
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 572 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 80.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 672 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 20 g	炭水化物 96.9 g		

