令和4年7月

学校給食予定献立表(食物アレルギー詳細を含む)

嘉手納町立学校給食共同調理場
TEL 956-3106

※材料の都合により献立や食材を変更することがあります。

食物アレルギーをお持ちのご家庭へ　この献立は、自己管理できるための献立です。必ず登校前に児童生徒が確認できるようにして下さい。

この献立表は、学校給食に使用される食品、調味料を表示したものです。
※調味料・加工食品等のアレルギー表示については、
別紙『学校給食調味料・加工食品一覧表』で確認ください。
1. 学校給食予定献立表(食物アレルギー詳細を含む)には、食品表示法で定められた28品目を表示します。
●特定原材料7品目　卵　乳　小麦　そば　落花生(ﾋﾟｰﾅｯﾂ)　えび　かに
●特定原材料に準ずる21品目
あわび　いか　いくら　鮭　さば　大豆　ごま　くるみ　ｶｼｭｰﾅｯﾂ　豚肉　牛肉
鶏肉　ｾﾞﾗﾁﾝ　りんご　ﾊﾞﾅﾅ　もも　ｵﾚﾝｼﾞ　ｷｳｲﾌﾙｰﾂ　松茸　山芋　ｱｰﾓﾝﾄﾞ

年　組　氏名

2. 調味場での揚げ油は、3～4回続けて使用することがあります。
3. 貝類(あさり等)小魚類(ﾁﾘﾒﾝ・しらす・ｶｴﾘ等)海藻類(もずく・アーサ・のり等)
煮干しだしには、原材料にえび・かに・いか等が混入するおそれがあります。
4. ﾊﾑやﾍﾞｰｺﾝ、ｳｲﾝﾅｰは乳・卵不使用、無添加です。
5. ﾏﾖﾈｰｽﾞは卵不使用。
6. 練り製品(かまぼこ・ﾁｷｱｷﾞ等)は卵不使用。

日	曜日	行事食 / 欠食		こんだて名	あかのグループ 体をつくる たんぱく質・無機質	きいろのグループ エネルギーとなる 炭水化物・脂質	みどりのグループ 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
1	金		牛乳	冷やし中華	わかめ	冷やし中華めん	もやし,コーン,にんじん,オクラ,きゅうり	冷やし中華たれ
				冬瓜の中華煮	ぶた肉,ちくわ	三温糖,大豆油,ごま油,でん粉	とうがん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,ヤングコーン,たけのこ,あお豆	しょうゆ,ポークブイヨン
		青少年センター		果物			すいか	
4	月		牛乳	麦ごはん		米,麦		
				うちな～夏野菜カレー	ぶた肉	じゃがいも,小麦粉,こめ油,三温糖	とうがん,たまねぎ,にんじん,モーウィ,かぼちゃ,ウンチェー	カレールウ,ウスターソース,しょうゆ,ポークガラ,チャツネ
		嘉手納小6の2		紅芋サラダ	ヨーグルト	紅芋,ノンエッグマヨネーズ,三温糖	きゅうり,にんじん,パイン缶,レモン果汁	
5	火		牛乳	揚げパン	きな粉	給食パン,大豆油,黒糖,三温糖,アーモンド		
				夏やさいのラタトゥイユ		オリーブ油,三温糖	たまねぎ,モーウィ,なす,ズッキーニ,黄ピーマン,赤ピーマン,かぼちゃ,にんじん,トマト,	しょうゆ,チキンブイヨン
		嘉手納小6の1		麦とやさいのスープ	とり肉	麦,じゃがいも,大豆油	たまねぎ,にんじん,セロリ,だいこん,	しょうゆ,チキンブイヨン,煮干しだし
6	水		牛乳	うっちんごはん	とり肉,レンズ豆	米,麦,大豆油,三温糖	にんじん,ピーマン,ごぼう,マッシュルーム	チキンブイヨン,しょうゆ
				もずくとモーウィの酢の物	もずく	三温糖	モーウィ,だいこん,にんじん	しょうゆ,酢
		嘉手納小6の3		うちな～みそ汁	とうふ,ぶた肉,みそ		とうがん,にんじん,こんにゃく,もやし,こまつな	煮干しだし
7	木	たなばた献立	牛乳	ゆかりごはん		米，砂糖	赤しそ	
				豚肉と夏野菜の炒め物	ぶた肉	大豆油,ごま油	たまねぎ,にんじん,きくらげ,パパイヤ,しめじ,たけのこ	しょうゆ
		幼稚園・屋良小5		たなばたすまし汁	イトヨリ,こんぶ	ふ,でん粉,水あめ	だいこん,にんじん	煮干しだし,しょうゆ
				七夕ゼリー		砂糖，水あめ	パイン果汁	
8	金	7/10 納豆の日	牛乳	麦ごはん		米,麦		
				ゴーヤーチャンプルー	ぶた肉,とうふ,たまご,糸けずり	麩,大豆油	ゴーヤー,もやし,たまねぎ,にんじん	しょうゆ
		屋良小5年		納豆	なっとう			
				シカムドゥチ	ぶた肉,カステラかまぼこ		とうがん,しいたけ,こんにゃく,ねぎ	しょうゆ，ポークガラ
11	月		牛乳	全粒粉パン		給食パン、全粒粉		
				へちまのクリーム煮	とり肉,チーズ	じゃがいも,マカロニ,小麦粉,こめ油	へちま,たまねぎ,コーン	ポークガラ
				にんにくの芽ソテー	ぶた肉	大豆油,ごま油	にんにくの芽,たまねぎ,にんじん,きくらげ,たけのこ	オイスターソース,しょうゆ
				手作り紅芋ジャム		べにいも,さとう,水あめ,コーンスターチ		
12	火		牛乳	スパゲティナポリタン	ウィンナー,ハム	スパゲティ,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,赤ピーマン	ウスターソース，ピザソース
				タンドリーチキン	とり肉,ヨーグルト	オリーブ油		
				キャベツのスープ	ベーコン	大豆油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	しょうゆ,煮干しだし,チキンブイヨン
13	水		牛乳	麦ごはん		米,麦		
				冬瓜のカレー煮	ぶた肉,チキアギ,厚揚げ	三温糖,大豆油	とうがん,たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ	しょうゆ,煮干しだし
				かぼちゃの天ぷら	豆乳	小麦粉,大豆油	かぼちゃ	
				小魚のごまがらめ	カエリ	ごま,三温糖,水あめ		しょうゆ
14	木		牛乳	中華炊き込みご飯	油あげ,ぶた肉,ちくわ,ハム	米,麦,三温糖,ごま油,大豆油,ごま	しいたけ,たけのこ,あお豆,ごぼう,長ねぎ	ポークブイヨン,しょうゆ
				グルクンのあんかけ	グルクン	小麦粉,大豆油,三温糖,でん粉	たまねぎ,にんじん,きくらげ	酢,しょうゆ
		幼稚園		かきたまスープ	たまご	でん粉	チンゲン菜,コーン,たまねぎ	煮干しだし,しょうゆ
15	金		牛乳	麦ごはん		,米,麦		
				チムシンジ	ぶた肉,ぶたレバー,みそ	じゃがいも	にんじん,とうがん,たまねぎ,にら,にんにく,しょうが	煮干しだし,しょうゆ
				からしなチャンプルー	厚揚げ,ぶた肉,糸けずり	麩,大豆油	からしな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ
				手作りちりめんふりかけ	チリメン,糸けずり,大豆,あおのり	ごま,三温糖		しょうゆ
19	火	食育の日	牛乳	麦ごはん		,米,麦		
				島野菜の酢魚	ホキ	小麦粉,でん粉,大豆油,三温糖	モーウィ,ゴーヤー,にんじん,たまねぎ,たけのこ,赤ピーマン,しいたけ,トマト,りんご	しょうゆ,酢
				ワンタンスープ	ワンタン,ぶた肉	ごま油,でん粉,三温糖	はくさい,もやし,にんじん,にら,きくらげ	しょうゆ,煮干しだし，ポークガラ
				冬瓜ポンチ		さとう,もち	とうがん,もも,パイン缶,みかん缶,シークァーサー果汁	
20	水		牛乳	タコライス(米飯)		米,		
				タコライス(具)	ぶた肉,牛肉,大豆,レンズ豆,チーズ	三温糖,大豆油	たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,きゅうり	トマトソース,ウスターソース
				冬瓜とえのきのスープ			とうがん,にんじん,えのきたけ,たまねぎ	煮干しだし,しょうゆ
				豆乳アイス		豆乳アイス		

夏ばて予防

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいるようです。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

夏の食生活チェック

2 朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。