

○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。



「ちーたん」のマークは、郷土料理を示しています。

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。

★給食費は毎月10日までに納めましょう。納め忘れがありましたら早めに納付していただきますようお願いいたします。

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
1日 (金)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		食塩	
	あさりスープ	あさり	春雨 ごま油	しいたけ 竹の子 人参 大根 長ねぎ 生姜	醤油 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚)	
	アーモンドサラダ		アーモンド 砂糖	小松菜 人参 きゅうり もやし	醤油 酢	
	春巻	大豆	油 でん粉 砂糖 春雨 ごま油 ショートニング 豚脂 小麦粉 水あめ ぶどう糖 カラメル ベーキングパウダー	竹の子 人参 きゃべつ 玉ねぎ	醤油 みりん 塩 コショウ オイスターソース(貝) チキンエキス(鶏) ポークエキス(豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 611 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 21.7 g	炭水化物 82.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 737 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 25.4 g	炭水化物 102.9 g	
4日 (月)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	はんぺんすまし汁	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) はんぺん (小麦・山芋・大豆)		ねぎ 人参 白菜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	厚焼き玉子	卵	砂糖 油		かつおだし 昆布だし 酢 みりん 醤油 塩	
	モーウイの梅肉和え	かつお節	砂糖	モーウイ きゅうり 梅干し	うめびしお(りんご) 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 497 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 12.9 g	炭水化物 75.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 587 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 14.2 g	炭水化物 91.8 g	
5日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	ソーキ汁	豚ソーキ 昆布 赤みそ 麦みそ(大麦)		とうがん 山東菜	かつおだし だし昆布 ポークフィオン(豚)	
	豆腐チャンプルー	豆腐(大豆) ツナ(まぐろ)	油	人参 キャベツ もやし 小松菜	醤油 塩	
	くだもの			みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 617 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 87.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 724 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 104.5 g	
6日 (水)	牛乳	牛乳				
	七タちらし寿司	油揚げ(大豆)	米 砂糖 ごま	人参 絹さや しいたけ べったら漬 れんこん 竹の子 かんぴょう	鶏がらだし 煮干しだし 昆布だし かつおだし 酢 塩 醤油(大豆・小麦) みりん 酒	
	七タソーメン汁	卵 糸かまぼこ(卵抜き)		人参 大根 えのき茸 オクラ	かつおだし だし昆布 醤油 みりん 塩	
	星のハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	豚脂 砂糖 ぶどう糖 油 マッシュポテト でん粉	玉ねぎ にんにく 生姜	ケチャップ コショウ 塩	
	ぶどうゼリー	ゼラチン(豚)	ぶどう糖 砂糖		ぶどうジュース	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 585 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 88.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 700 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 19 g	炭水化物 107.1 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
7日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 ショートニング 砂糖		イースト 塩	
	白身魚フライ	ホキ	パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉 米粉		塩	
	タルタルソース	大豆	油 砂糖 水あめ こんにゃく粉	ピクルス 玉ねぎ りんご 赤ピーマン	酢 塩 コショウ レモン果汁	
	たっぷり野菜の コンソメスープ	鶏肉	大豆油	玉ねぎ 人参 大根 セロリー ブロッコリー	塩 醤油 コショウ 鶏がらだし ポークフィヨン(鶏・豚)	
	紅芋サラダ	ごま	紅いも さつまいも ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 とうもろこし きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 698 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 37.3 g	炭水化物 64.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 813 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 39.6 g	炭水化物 82.9 g	
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	冬瓜のすまし汁	鶏肉		とうがん 小松菜 人参	醤油 酒 塩 かつおだし 昆布だし	
	ゴーヤーチャンプルー	豆腐(大豆) 卵 ツナ(まぐろ)	油	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 もやし	醤油,塩	
	うめ味納豆	納豆(大豆)	砂糖	梅肉	醤油 酢 塩 昆布エキス 魚介エキス	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 577 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 18.8 g	炭水化物 75.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 681 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 92.2 g	
11日 (月)	牛乳	牛乳				
	(中華めん) 五目あんかけそば (あんかけの具)	豚肉 えび	小麦粉 油	生姜 にんにく 木くらげ 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし 竹の子 白菜	塩 かん水 醤油(大豆・小麦) 塩 酒 コショウ 鶏骨(鶏・卵) オイスターソース(貝)	
	メンチカツ	豚肉 大豆	でん粉 パン粉 小麦粉 コー ンフラワー 油 砂糖	玉ねぎ とうもろこし 人参 きゃべつ ほうれん草	塩 コショウ	
	すいか入り フルーツポンチ		砂糖	すいか バイン 桃 みかん	シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 647 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.5 g	炭水化物 85.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 812 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 26 g	炭水化物 108.7 g	
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 はいが米 麦			
	マーボーなす	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐(大豆) 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油 油	なす 人参 玉ねぎ にら 生姜 竹の子 木くらげ にんにく	甜麺醤(小麦・大豆) 醤油 油 酒 ケチャップ 豆板醤 塩 チキンフィヨン(鶏)	
	ミニ肉まん	豚肉	ラード(豚脂) ごま 砂糖 でん粉	玉ねぎ	酵母 塩 醤油(大豆・小麦)	
	海藻の中華和え	茎わかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ 茎わかめ	砂糖 ごま油	きゅうり 大根 コーン	醤油 酢 塩 シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 616 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17.4 g	炭水化物 89 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 713 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 105.9 g		
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	フーチバージュージー	豚肉 大豆	米 油	人参 ごぼう しいたけ よもぎ	醤油 塩 酒 みりん チキンフィヨン(鶏) かつおだし	
	魚汁	赤魚 豆腐(大豆) 麦みそ(大麦)		山東菜 生姜	米甘みそ 酒 かつおだし	
	千草焼き	鶏肉 チーズ(乳) 卵	油 砂糖 でん粉 なたね油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ	みりん 醤油(大豆・小麦) 塩 かつおだし	
	冷凍くだもの		砂糖	西洋なし		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 595 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 21.2 g	炭水化物 72.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 714 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 25.9 g	炭水化物 86.6 g		
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	黒糖パン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖		イースト 塩	
	夏野菜のラタトゥイユ	ベーコン(豚・大豆)	じゃがいも オリーブ油 砂糖	とうがん 玉ねぎ オクラ なす スッキーニ へちま 赤パプリカ 黄パプリカ トマト にんにく	デミグラスソース(小麦・鶏) 赤ワイン 塩 コショウ チキンフィヨン(鶏)	
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	醤油 白ワイン 塩 コショウ	
	くだもの			ぶどう		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 556 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 21.4 g	炭水化物 67.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 774 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 31.1 g	炭水化物 88.4 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
15日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	かしわ汁	鶏肉 昆布	砂糖 油	小松菜 とうがん 人参 ごぼう 生姜	かつおだし だし昆布 醤油 酒 塩	
	いわしの カレー風味フライ	いわし	小麦粉 パン粉 油		塩 コショウ カレー粉	
	きゅうりのタンカン和え		砂糖	きゅうり 大根	タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン) 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 548 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 16 g	炭水化物 79.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 648 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18 g	炭水化物 97.3 g	
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	がんもとパイアの煮付け	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) がんもどき(大豆・ごま)	砂糖 油 こんにゃく	パパイア 人参 絹さや しいたけ 生姜	酒 醤油 みりん 塩 かつおだし	
	元気サラダ	しらす干し	オリーブ油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン	シークワサー果汁 塩 コショウ りんご酢(りんご)	
	黒糖ビーンズ	大豆	黒砂糖			
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 631 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 89.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 747 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 24.5 g	炭水化物 108.6 g	
20日 (水)	牛乳	牛乳				
	カラフルピラフ	鶏肉 グリンピース	米 油	赤パプリカ 人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	白ワイン 醤油 コショウ 塩 ポークフィヨン(鶏・豚)	
	トマトスープ	ベーコン(豚・大豆) レンズ豆	じゃがいも 油	玉ねぎ 小松菜 トマト	醤油 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵)	
	魚のバジルオイル焼き	ホキ チーズ(乳)	油 砂糖	バジル にんにく	塩 チキンフィヨン 酢	
	シークワサーソルベ		砂糖 水あめ ぶどう糖 果糖		シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 600 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 80.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 690 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 93.3 g	

～食と子どもの健康展～

オンライン開催♡

検索してみてください♪



公開期間：令和4年7月1日～3月末

「沖縄県学校給食会」で検索



- ・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介
 - ・給食ができるまで、マンビカー給食ができるまで等(動画)
 - ・北谷給食センターの年間の取り組み(動画)
- ～この機会に学校給食について触れてみてください～

☀️ 予防のポイント

涼しい服装を
心がける

こまめに
水分をとる

日傘や帽子
を使う

日陰を利用
し、無理
せず休憩
する

室内では扇風機や工
アコンで温度を調節
し、直射日光が当た
らない工夫を

☀️ 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。

汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は
手作りできます！

+

砂糖 40g
塩 3g

水 1ℓ

☀️ こまめに水分補給!

のどがかわくまえに
コップで こまめに

ふだんは **水**

が **麦茶**

すいとうは
すすい場所に

ペットボトルの
のみのこ注意