



7・8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！

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

<p>3(月) なかよし シークワサーゼリー </p> <p>献立名 グルクンのからあげ クープイリチー ゆかりごはん イナムドゥチ 7月は『県産品奨励月間』</p>	<p>4(火) キャベツとチーズの コールスロー </p> <p>くだもの 県産まぐろ キーマカレー コッペパン 冬瓜と玉子の コンソメスープ</p>	<p>5(水) 欠食：あけみお カットスイカ </p> <p>ゴーヤーチップス マカロニ 小松菜サラダ やんばる鶏の ガーリックピラフ 『名護の日』給食</p>	<p>6(木) 大豆とアーモンドの 黒糖がらめ </p> <p>パパイヤと春雨の サラダ あわごはん マーボーへちま</p>	<p>7(金) あげだし 豆腐 </p> <p>七タゼリー きゅうりの ごまジャコ和え ソース焼きそば 『七タの日』給食</p>
<p>10(月) 欠食：屋部小4年生 焼きのり </p> <p>くだもの 人参シリシリ 納豆みそ あわごはん 冬瓜と鶏肉の お汁 『納豆の日』給食</p>	<p>11(火) ゴーヤー オムレット </p> <p>県産 タンカン ジャム キャベツの アーモンド和え なかよし パン しめじの クリームスープ</p>	<p>12(水) フルーツアロエ </p> <p>もやしの 県産まぐろ おかか和え カツレツ うっちゃん炊き込み ごはん</p>	<p>13(木) 欠食：屋部幼 じゃが芋の ツナごま和え </p> <p>くだもの スルルーの シークワサー ソース ごはん 冬瓜と豆腐の そばろ煮</p>	<p>14(金) パイン </p> <p>ポテトの ヒラヤーチー モーウィと ひじきの 和え物 沖縄肉野菜焼きそば</p>
<p>17(月) 海の日</p>	<p>18(火) スイート紅芋 </p> <p>マーミナー スーナー 豚のシークワサー塩だれ丼 (麦ごはん)</p>	<p>19(水) くるまふの ナゲット </p> <p>シークワサー ソルベ さつま芋の アーモンド サラダ 県産まぐろ ミートスパゲッティ</p>	<p>20(木) 欠食：安和幼 黒糖ショコラ クッキー </p> <p>冬瓜の さっぱりあえ 麦ごはん チキンカレー 1学期 終業式</p>	<p>7/21(金)~8/27(日) 夏休み！</p>
<p>8/28(月) 紅芋 スコーン </p> <p>キャベツの おかかあえ もずく牛井 (麦ごはん) 2学期 始業式</p>	<p>29(火) ごま菓子 </p> <p>じゃが芋と厚揚げの タシヤー わかめごはん シカムドゥチ 旧盆にちなんだ給食</p>	<p>30(水) 旧盆(ウークイ)</p>	<p>31(木) フルーツ ヨーグルト </p> <p>小松菜コーン サラダ 夏野菜の キーマカレー 麦ごはん やさい(831)の日献立</p>	<p>●なご産(県産)食材 ● 7・8月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・まぐろ・もずく・紅芋 ・葉ねぎ・にら・小松菜 ・冬瓜・しめじ・ピーマン ・ゴーヤー・へちま ・きゅうり・パパイヤ ・モーウィ・なす ・もやし・すいか ・シークワサー果汁 <p>給食では、名護市内や県産、地元 食材を中心に活用し、給食提供に 努めています。</p>

梅雨が終わりを、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給
旬の野菜や果物を
食事に取り入れる
冷たい物のとり過ぎ
朝ごはん抜き

朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる

準備した食事
食べ過ぎ

～食と子どもの健康展～

あそびにきてね！

日時：令和5年7月22日(土)10:00～16:00
場所：イオン名護店 自転車売り場裏

- ・学校給食に関する展示・地場産物の展示
- ・学校給食用食材の紹介・試食
- ・魚つりゲーム・給食物資の試食
- ・北部地区給食センター紹介 など