

7・8月 こんだてひょう



こ ん だ て	スポーツドリンクの だらだらのみに注意！ ●あせ汗をたくさんかいたときは、スポーツ ドリンクなどで塩分も一緒にとろう。 ●ジュースやスポーツドリンクは、糖分 が多いです。飲みすぎると、のどがかわ きやすくなり、ビタミンB群も多く使わ れて、疲れやすくなるよ。 の飲み方を考えようね。	1(火) 金武中 欠食 7月 あげだし豆腐 もやしいため アーサーりたきこみごはん	2(水) チキンのこうそうやき パパイヤサラダ ナポリタンスパゲティー	3(木) もやしナムル シュウマイ むぎごはん マーボーへちま	4(金) ブロッコリーサラダ コッペパン 魚のコーンマヨネーズやき とうがんのポタージュ
	こ ん だ て	7(月) セタ たなばたゼリー ゴーヤー入りぶたしゃぶサラダ さばのうめみそやき ゆかりごはん たなばたスープ	8(火) モーウイのごまサラダ 県産まぐろのてんぷら むぎごはん とうがんともずくの そばろに	9(水) 中川幼 欠食 ひよこまめのチーズサラダ むぎごはん なつやさいカレー	10(木) てまきのり チキナーチャンプル なっとうみそ むぎごはん クーリジシ
こ ん だ て	きょうは、たなばたです。たんざくに ねがいごとはかきましたか？よるは よぞらを見あげてみよう☆	あかうりのことをおきなわでは 「モーウイ」とよぶよ。そののと おり、かわがあかいをしているよ。	なつやさいのなす、へちま、ピー マンがはいっているよ。カレーなら みんなペロリできちゃうかも！?	クーリジシは、すきとおった「とう がん」がこおり(クーリ)に見えるこ とからなまえがついたよ。	キャロット(にんじん)は系満産！ みんなは「くるまふ」ってみたこと ある？おみせでさがしてみよう。
こ ん だ て	14(月) ちくわのマヨネーズやき とりめし くきわかめと はるさめのあえもの	15(火) フルーツあんじん ぶたにくとあつあげのいため むぎごはん ワンタンスープ	16(水) 中川幼 欠食 バナナ マグルカツ マセドアンサラダ スパゲティペペロンチーノ	17(木) 琉球料理の日 すいか むぎごはん へちまとたまごの みそしる	18(金) 食育の日・沖縄食材の日 たいもパイ もずくどん むぎごはん とうがんの みそしる
こ ん だ て	くきわかめは、もずくやアーサとお なじかいそうです。おなかのなかを きれいにしてくれるよ。	おきなわといえばぶたにく！ぶたに くのビタミンB1は、なつパテをふ せいでくれるよ。	まぐろは、たんぱくしつやてつ、ぶ んがとれます。さかながにがてな ひとむとくちはたべてほしいです。	へちまからでるしる(どーじる)で なつのすいぶんほきゅう！こえに だしていってみよう♪「どーじる」！	たいもは金武町のとくさんぶつで す。とうがんは、ふゆまでほぞん でることから「冬瓜」とかきます。
がっ けんさんびんしょうれいげっかん 7月は県産品奨励月間です！ おきなわけんさんびんしょうれいげっかん おきなわ つく た 物 の しょうひん しょうひくたい おきなわ 沖縄県産品奨励月間は、沖縄で作られた食べ物や商品の消費拡大をすることで、沖縄 の経済を元気にしようという取り組みです。7月は学校給食でも沖縄の食材をたくさん取り 入れています。旬の食材はおいしさも栄養価もぐんとアップします。暑い日が続くので夏バテ 防止にもぜひとりたいた食材となっています。ご家庭でも「沖縄県産品」を食卓に並べて、家 族で夏バテしらずの健康な体を目指しましょう。 7がっは、へちま・とうがん・もずく・ゴーヤー・モーウイ・たいも・すいか、などがでるよ。こんだてひょう から さがしてみよう！					
こ ん だ て	25(月) 8月 フルーツしらたま むぎごはん ポークカレー	26(火) パンパンジー ぎょうざ むぎごはん マーボー豆腐	27(水) ヨーグルト ほしのコロケ しおやきそば ブロッコリー サラダ	28(木) タコライス ・ミート ・キャベツ ・チーズ ・もりつけて たべてね むぎごはん アーサじる	29(金) チョコクリーム コッペパン ミートボール コーンスープ
	こ ん だ て	きょうからまたがっこうがスタート！ おいしいカレーをつくってみんなの どうこうをまってるよ～(^^)/	あたまもからだもがっこうモードへ きりかえられたかな？きゅうしょくを たのしみにげんきにどうこうしよう！	めんやコロケなどやわらかいた べものは、はやくいになりやすいで す。よくかんでたべましょう。	タコライスにのせるやさいは、レタ スじゃなくて、ゆがいたキャベツだ よ。じょうずにもりつけてね。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※調理員の熱中症対策のため、可能の日はお皿を3つにしています。