



# 7月給食だより



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

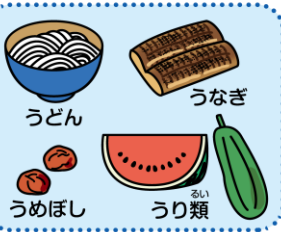
汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたはや早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバックイン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉・魚・大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いちじくを中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

### ● コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食: おにぎり、そば、パン  
主菜: 冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚  
副菜: サラダ、スープ、味噌トローネ、煮物

★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華: 中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)  
卵サンド: たまご(主食)、卵(主菜)  
パン(主食): 卵(主菜)

★市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

**塩分注意!**

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満

令和6年7月

予定献立表



南天 Okinawa株式会社

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	
こんだて	<p>ビッグ肉団子</p> <p>千切りイリチー</p> <p>Ca強化ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>チーズ</p> <p>国産キャベツのメンチカツ</p> <p>チャーハン 鶏の肉団子スープ</p>	<p>千草焼</p> <p>豚肉のみそ炒め</p> <p>麦ごはん 冬瓜のすりながし汁</p>	<p>中華炒め</p> <p>キャベツ入平つくね</p> <p>Ca強化ごはん コーンスープ</p>	<p>星型ハンバーグ (ケチャップソースかけ)</p> <p>キャベツのウインナーソーテー</p> <p>ちらしずし セタ汁</p>	
あか	かつお節,豚肉,ビッグ肉団子	ちくわ,ベビーチーズ,ポークランチョンミート,桜島どり肉だんご,国産キャベツのメンチカツ	かつお節,ちくわ,千草焼,豚肉	豚肉,キャベツ入平つくね	無塩漬ウインナーソーセージ,かつお節,桜でんぶ,うす味ハンバーグ,魚ソーメン	
き	調合油,精白米,カルシウム米	ごま油,調合油,カルシウム米,精白米	調合油,精白米,カルシウム米,押し麦	調合油,精白米,カルシウム米,クリームコーン,スイートコーン	調合油,カルシウム米,スイートコーン,精白米	
みどり	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい,絹さや,千切り大根	たまねぎ,にんじん,パクチョイ,ピーマン,長ねぎ	えのきたけ,キャベツ,グリーンアスパラ,たまねぎ,とうがん,にんじん,ねぎ	きくらげ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,三色ピーマン	干切たくあん漬,オクラ,キャベツ,しいたけ,たまねぎ,三色ピーマン,人参	
	8日	9日	10日	11日	12日	
こんだて	<p>クービイリチー</p> <p>赤魚の白みそソースがけ</p> <p>Ca強化ごはん アーサ汁</p>	<p><b>あんず</b></p> <p>桃、梅、すももと近縁のバラ科の果樹で、花や実の形もこれらとよく似ています。原産地とされる中国では古くから栽培されていましたが、もとは果実を食べるのではなく、種の中の「キョウニン（杏仁）」を、咳止めなどの薬として利用するたためでした。現在も漢方薬の原料として使われています。果実のあんずは酸味が強いので、主にジャムやシロップ漬け、ドライフルーツなどに加工されます。酸味の少ない「ハーコット」などの品種もあり、6～7月のごく限られた時季には、新鮮な生のあんずが出回ります。鮮やかなだいたい色に、特有の香りと甘酸っぱさが楽しめますが、傷みやすいので早めに食べ切りましょう。あんずの主な産地は青森県と長野県で、この2県で全国の出荷量のうち99%以上を占めています※。</p> <p>※農林水産省「令和2年産特産果樹生産動態等調査」</p>				
あか	かつお節,きざみ昆布,チキアギ,絹ごし豆腐,アーサ,赤魚,豚肉					
き	調合油,精白米,カルシウム米,切こんにやく					
みどり	にんじん,切り干し大根					
	15日	16日	17日	18日	19日	
こんだて		<p>ごちそうメンチカツ</p> <p>厚揚げの野菜炒め</p> <p>Ca強化ごはん みそ汁</p>	<p>ポークシューマイ</p> <p>チンチャオロース</p> <p>Ca強化ごはん わかめの中華スープ</p>	<p>ささみチーズフライ</p> <p>アスパラのコーンソーテー</p> <p>Ca強化ごはん ABCマカロニスープ</p>	<p>国産鶏と根菜の平つくね</p> <p>麩チャンプルー</p> <p>Ca強化ごはん みそ汁</p>	
あか	海の日	かつお節,厚揚げ,豚肉,ごちそうメンチカツ	わかめ,牛肉,鶏肉,国産ポークシューマイ	無塩漬ベーコン,ささみチーズフライ,無塩漬ウインナーソーセージ	かつお節,国産鶏と根菜の平つくね,豚肉,沖縄豆腐	
き		じゃがいも,調合油,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,白ごま	調合油,ABCマカロニ,精白米,カルシウム米,スイートコーン	調合油,精白米,カルシウム米,湿麩	
みどり		たまねぎ,にんじん,はくさい,国産ほうれん草,絹さや	しいたけ,たけのこ,たまねぎ,三色ピーマン,青ピーマン,長ねぎ	グリーンアスパラ,セロリー,たまねぎ,にんじん	キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん,もやし,長ねぎ	
	22日	23日	24日	25日	26日	
こんだて	<p>いり豆腐</p> <p>鶏肉のパーベキューソースかけ</p> <p>Ca強化ごはん みそ汁</p>	<p>八宝菜</p> <p>米粉入り春巻き</p> <p>Ca強化ごはん ラビオリスープ</p>	<p>きんぴらごぼう</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>Ca強化ごはん 沖縄風みそ汁</p>	<p>ドレッシング フレンズグラタン</p> <p>彩りサラダ</p> <p>バターライス パンプキンスープ</p>		
あか	かつお節,鶏卵,鶏肉,木綿豆腐	鶏肉,豚肉,米粉入り春巻き	かつお節,さば,ポークランチョンミート,沖縄豆腐	鶏肉,白花生豆&白いんげん豆ペースト		
き	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,ラビオリ	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,切こんにやく,白ごま	調合油,じゃがいも,スイートコーン,精白米,カボチャペースト,フレンズグラタン(大豆)		
みどり	しいたけ,しめじ,にんじん,絹さや,小松菜,長ねぎ	きくらげ,しいたけ,たけのこ,ちんげん菜,にんじん,はくさい,ヤングコーン,小松菜カット	ごぼう,とうがん,にんじん,ほうれん草,絹さや	かぼちゃ,カリフラワー,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ブロッコリー		

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

# 令和6年7月

# 献立表(アレルギー)

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マツタケ

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまふことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ん だ て	食材名	調味料
1(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ビッグ肉団子	ビッグ肉団子(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
	白菜のみそ汁	はくさい、豚肉、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
2(火)	チャーハン	精白米、カルシウム米、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ごま油(ごま)、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、シママース
	国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)、調合油	
	鶏の肉団子スープ	桜島どり肉だんご(小麦・大豆・鶏肉)、たまねぎ、パクチョイ、ちくわ	料理酒、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
	チーズ	ベビーチーズ(乳)	
3(水)	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、調合油	おろしにんにく、料理酒、白みそ(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	千草焼	千草焼(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)	
	冬瓜のすりながし汁	とうがん、ちくわ、えのきたけ、ねぎ、かつお節	シママース、おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
4(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	中華炒め	ピーマン、三色ピーマン、豚肉、たけのこ、にんじん、きくらげ、調合油	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース、料理酒、かたくり粉、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉、パセリ、三温糖
	コーンスープ	クリームコーン、スイートコーン、たまねぎ	
	キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくね(鶏肉、豚肉)	
5(金)	ちらしずし	精白米、カルシウム米、ちらしずし(小麦、大豆、鶏肉)、桜でんぶ、千切たくあん漬(小麦、大豆)	
	キャベツのウインナーソテー	キャベツ、たまねぎ、無塩漬ウインナーソーセージ(豚肉)、スイートコーン、三色ピーマン、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
	星型ハンバーグ	うす味ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
	七夕汁	魚ソーメン、人参、オクラ、しいたけ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、おろししょうが
8(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	赤魚の白みそソースがけ	赤魚	シママース、こしょう、料理酒、白みそ(大豆)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
	クービーイリチー	ささみ昆布、豚肉、切こんにゃく、切り干し大根、チキアキ、にんじん、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖
	アーサ汁	アーサ、豆腐(大豆)、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが、料理酒
16(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	厚揚げの野菜炒め	厚揚げ(大豆)、にんじん、豚肉、はくさい、絹さや、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、おろししょうが、かたくり粉
	みそ汁	じゃがいも、たまねぎ、ほうれん草、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
	ごちそうメンチカツ	ごちそうメンチカツ(小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉)、調合油	
17(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チンチャオロース	牛肉、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、青ピーマン、調合油、ごま油(ごま)	料理酒、三温糖、オイスターソース(大豆、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、おろししょうが、おろしにんにく、かたくり粉、シママース
	ポークシューマイ	国産ポークシューマイ(豚肉、小麦)	
	わかめの中華スープ	鶏肉、たまねぎ、わかめ、しいたけ、長ねぎ、白ごま	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
18(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳、小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
	アスパラのコーンソテー	グリーンアスパラ、にんじん、スイートコーン、無塩漬ウインナーソーセージ(豚肉)、調合油	チキンガラスープ(鶏肉)、シママース、こしょう、かたくり粉
	ABCマカロニスープ	ABCマカロニ(小麦)、無塩漬ベーコン(豚肉)、たまねぎ、にんじん、セロリー	シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
19(金)	ごはん	精白米、カルシウム米	
	麩チャンプルー	キャベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、もやし、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
	国産鶏と根菜の平つくね	国産鶏と根菜の平つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)	
	みそ汁	沖縄豆腐(大豆)、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
22(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	鶏肉のバーベキューソースがけ	鶏肉	シママース、こしょう、BBQソース(小麦、大豆、バナナ、りんご)、三温糖、穀物酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉、ケチャップ
	いり豆腐	不絹豆腐(大豆)、鶏肉、にんじん、絹さや、しいたけ、調合油、鶏卵(卵)、かつお節	三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、穀物酢(小麦)
	みそ汁	小松菜、しめじ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
23(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	八宝菜	豚肉、しいたけ、きくらげ、にんじん、たけのこ、はくさい、ちんげん菜、ヤングコーン、ごま油(ごま)、調合油	おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、中華ベース・八宝菜(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介類)、オイスターソース(大豆、魚介類)、三温糖、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、かた
	米粉入り春巻き	米粉入り春巻(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
	ラビオリスープ	鶏肉、ラビオリ(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)、小松菜、ごま油(ごま)	シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、かたくり粉
24(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	鯖の塩焼き	さば	シママース
	きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、絹さや、切こんにゃく、白ごま(ごま)、調合油、ごま油(ごま)	穀物酢(小麦)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、料理酒、みりん

	沖縄風みそ汁	とうがん、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐(大豆)、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ(大豆)
25(木)	バターライス	精白米、人参、玉ねぎ、ピーマン	シママース、こしょう、三温糖、チキンガラスープ(鶏肉)、乳なしマーガリン(大豆)、調合油
	彩りサラダ	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、スイートコーン	イタリアンドレッシング
	フレンズグラタン	フレンズグラタン(大豆)	
	パンプキンスープ	鶏肉、たまねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、カボチャペースト、白花豆 & 白いんげん豆ペースト	小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖

# 食材産地一覧表

令和 6 年 7 月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	長崎、宮崎、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡、他
鶏卵	沖縄	さといも	九州、他
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さつまいも	鹿児島
豚肉	デンマーク、スペイン、他	ブロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル	カリフラワー	エクアドル
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄	三色ピーマン	中国
ポークランチョンミート	沖縄	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
ちんげん菜	沖縄、他	こんにゃく	沖縄
ゴーヤー	沖縄、他	麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、佐賀、他	わかめ	韓国
じゃがいも	鹿児島、沖縄、他	ひじき	韓国
にんじん	熊本、長崎、他	昆布	北海道
大根	沖縄、鹿児島、宮崎、他		
オクラ	沖縄、九州、他	アーサ	沖縄
ほうれん草	九州、他	椎茸	中国
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	かつお節	鹿児島
ごぼう	青森、台湾、他	豆腐	沖縄
		魚ソーメン	タイ、インド、ミャンマー
もやし	沖縄、九州、他	きくらげ	中国
セロリー	沖縄、他		
白菜	鹿児島、長野、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
キャベツ	沖縄、九州、他	チキアギ	沖縄
きゅうり	沖縄、九州、他	ちくわ	タイ
グリーンピース	ニュージーランド	なると	タイ、アメリカ
グリーンアスパラ	チリ、ペルー		
小松菜	沖縄、九州、他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、他
スイートコーン	タイ	さば	ノルウェー、他
にら	高知、九州、他	ほき	ニュージーランド、他
ねぎ	沖縄、九州、他	きびなご	沖縄、他
長ねぎ	大分、関東、他	アジ	タイ、ベトナム、韓国、長崎他
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他		
かぼちゃ	北海道	りんご	長野、青森、他
パクチョイ	沖縄、他	バナナ	フィリピン
		すいか	沖縄、九州、他