2021年
（令和3年）

7・8月給食だより

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・・・体の調子をととのえる

伊江村学校給食共同調理場　49－2201
※天候により材料や献立を変更する場合があります。

	月	火	水	木	金
こんだて	7・8月 行事・欠食予定 5日：弁当の日・遠足 (伊江小1年～4年生のみ給食) 6日：七夕にちなむ献立 13日～16日：中学3年生修学旅行 20日：一学期終業式 	**しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！** 毎日、厳しい暑さが続いていますが、夏バテなどしていませんか？　夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB_1 不足が挙げられます。ビタミンB_1 は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB_1 を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。 		**1** 牛乳 アーサ入り炊き込みごはん さばのピリ辛焼き 五目きんぴら くだもの	**2** 牛乳 麦ごはん 揚げだし豆腐 ゴーヤーのおかか和え もずくのみそ汁 くだもの
あか				牛乳　鶏肉　きざみあげ　アーサ　さば　豚肉	牛乳　豆腐　卵　わかめ　糸けずり　もずく きざみあげ
き				米　麦　ごま　油　ごま油　三温糖	米　麦　でん粉　油　三温糖　みそ
みどり				人参　椎茸　生姜　れんこん　ごぼう いんげん豆　こんにゃく　りんご　一味唐辛子	大根　ねぎ　ゴーヤー　白菜　きゅうり 冬瓜　えのきたけ　オレンジ
こんだて	※伊江小1年～4年のみ **5** 牛乳 ポパイライス 小魚の大陽煮 夏野菜のソテー くだもの	★七夕にちなむ献立★ **6** 牛乳 七夕ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え そうめん汁 七夕ゼリー	**7** 牛乳 黒糖パン 魚のバジルチーズ焼き 豆コブサラダ ミネストローネ	**8** 牛乳 麦ごはん アグー豚肉の生姜焼き (沖縄県より) 手作りふりかけ 大根のみそ汁 くだもの	**9** 牛乳 冷やし中華 春巻き ずんだ白玉
あか	牛乳　鶏肉　きびなご　大豆　豚肉	牛乳　鶏肉　ツナ　錦糸卵	牛乳　ホキ　チーズ　ミックスビーンズ　豚肉 白いんげん豆	牛乳　アグー豚肉　糸けずり　青のり チリメン　豆腐	牛乳　錦糸卵　プレスハム　春巻き 白花豆＆白いんげん豆ペースト
き	米　麦　マーガリン　油　でん粉　三温糖	米　麦　ごま　三温糖　ソーメン　七夕ゼリー	黒糖パン　アーモンド　じゃがいも	米　麦　三温糖　油　みそ	冷やし中華めん　三温糖　いりごま　油 白玉だんご　グラニュー糖
みどり	ほうれん草　人参　マッシュルーム　コーン にんにく　玉葱　ピーマン　トマト　なす アスパラガス　パイン	にんにく　生姜　小松菜　大根　人参　木くらげ 椎茸　ねぎ	バジル　ブロッコリー　あお豆　きゅうり　玉葱 人参　ズッキーニ　パセリ　トマト	にんにく　生姜　玉葱　人参　キャベツ ゆかり　大根　しめじ　ねぎ　オレンジ	もやし　きゅうり　人参　木くらげ　レモン果汁 グリンピース　あお豆
こんだて	**12** 牛乳 麦ごはん いわしの梅煮 ひじきとパパイヤの和え物 冬瓜のかきたま汁 くだもの	★中学3年生修学旅行★ **13** 牛乳 麦ごはん ポークシチュー インゲンソテー キャディーチーズ	★中学3年生修学旅行★ **14** 牛乳 コッペパン 魚の黄金焼き チリコンカン へちまのクリーム煮	★中学3年生修学旅行★ **15** 牛乳 沖縄風ソース焼きそば 島らっきょ餃子 ささみとモウイの生姜和え くだもの	★中学3年生修学旅行★ **16** 牛乳 麦ごはん 千草焼き パパイヤチャンプルー チムシンジ
あか	牛乳　いわしの梅煮　ひじき　ツナ　卵	牛乳　豚肉　加工乳　脱脂粉乳 豚肉　チーズ	牛乳　ホキ　豚肉　豚レバー　金時豆 大豆　豚肉　脱脂粉乳　加工乳	牛乳　豚肉　島らっきょう餃子 とりささみチャンク	牛乳　卵　豆腐　ツナ　豚肉　豚レバー
き	米　麦　三温糖　でん粉	米　麦　じゃがいも　小麦粉　マーガリン デミグラスソース　油	コッペパン　エッグケア　三温糖　油 じゃがいも　小麦粉　マーガリン	沖縄そば　油　ごま油　アーモンド　三温糖	米　麦　三温糖　でん粉　油 じゃがいも　みそ
みどり	パパイヤ　きゅうり　人参　小松菜 シークヮーサー果汁　冬瓜　ほうれん草 えのきたけ　長ねぎ　オレンジ	にんにく　玉葱　人参　ブロッコリー いんげん豆　キャベツ　大根　こんにゃく コーン	人参　玉葱　コーン　にんにく　ピーマン へちま　キャベツ　大根　マッシュルーム	もやし　人参　キャベツ　玉葱　ピーマン 木くらげ　生姜　にんにく　モウイ　きゅうり 生姜　バナナ	玉葱　人参　竹の子　椎茸　ねぎ　生姜 パパイヤ　もやし　黄ピーマン　にら 冬瓜　にんにく
こんだて	**19** 牛乳 野菜のペペロンチーノ キャロットサラダ チーズスコーン	★一学期終業式★ **20** 牛乳 カレーピラフ 白身魚フライ コールスローサラダ シークヮーサーゼリー (沖縄県より)	★二学期始業式★ **8月25日** 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー 福神漬け フルーツカクテル	**26** 牛乳 さつまいもおこわ さばの西京焼き モウイのツナ和え 黒糖アガラサー (JAおきなわより)	**27** 牛乳 麦ごはん ししゃものごま焼き マーボー春雨 中華スープ
あか	牛乳　鶏肉　ツナ　ヨーグルト　チーズ	牛乳　鶏肉　大豆　白身魚	牛乳　豚肉　白花豆＆白いんげん豆ペースト	牛乳　豚肉　きざみあげ　さば　みそ　ツナ	牛乳　ししゃも　豚肉　大豆　みそ　卵 鶏肉　豆腐
き	スパゲティー　油　ケーキMIX　マーガリン グラニュー糖	米　麦　カレーフレーク　油　三温糖	米　麦　じゃがいも　カレールウ デミグラスソース　油　カクテルゼリー	米　麦　もち米　さつまいも　油　三温糖 黒糖アガラサー	米　麦　ごま　ごま油　三温糖　でん粉
みどり	玉葱　人参　赤ピーマン　しめじ マッシュルーム　ほうれん草　にんにく パパイヤ　きゅうり　コーン　一味唐辛子	玉葱　マッシュルーム　コーン　グリンピース りんご　にんにく　キャベツ　レッドキャベツ パパイヤ　黄ピーマン	玉葱　人参　なす　かぼちゃ　冬瓜 いんげん豆　にんにく　りんご　福神漬け 黄桃　みかん　パイン	椎茸　人参　あお豆　モウイ　大根　きゅうり コーン　シークヮーサー果汁	にんにく　生姜　春雨　人参　玉葱 竹の子　小松菜　椎茸　木くらげ 長ねぎ　チンゲン菜
こんだて	**30** 牛乳 タコライス ゴーヤーチップス アーサのすまし汁	**31** 牛乳 スパゲティーミートソース アンサンブルエッグ ブロッコリーと パパイヤのサラダ 紅葉(伊江村より)			
あか	牛乳　豚肉　大豆　チーズ　アーサ　豆腐	牛乳　豚肉　大豆　アンサンブルエッグ レッドキドニー			
き	米　麦　小麦粉　でん粉　油	スパゲティー　デミグラスソース 三温糖　紅葉			
みどり	にんにく　生姜　玉葱　人参　トマト キャベツ　ゴーヤー　えのきたけ	にんにく　人参　玉葱　ピーマン マッシュルーム　木くらげ　トマト ブロッコリー　パパイヤ　きゅうり			

７・８月も沖縄県より「シークヮーサーゼリー」やＪＡおきなわより、ＪＡ共済　地域・農業活性化推進促進助成金を利用して「黒糖アガラサー」伊江村より「紅葉」の無償提供があります。

丈夫な骨をつくろう！

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

夏休みにも、毎日コップ１～２杯飲みましょう。

食と子どもの健康展（展示）

日時：令和3年 7月22日～ 30日
場所：イオン名護店

★沖縄県学校給食会HP・特設ページ
公開日程：令和3年 7月中旬～ 8月末
（QRコードが読み込めなければ、
「沖縄県学校給食会」で検索）
※沖縄県の各地域のページが見られます。
ぜひ、ご覧になってください。

☆毎月の給食だよりやアレルギー詳細献立、給食の写真を伊江小学校ホームページでも確認できるようになりました。