



**☆7月はリクエスト給食月間&県産品奨励月間です☆**

1学期は1年生のリクエストメニューの集計結果を参考にして献立を組みました。  
 ☆印の付いた献立がリクエストメニューです。  
 集計結果は給食だよりにのっていますので、  
 どんなメニューがリクエストされているのか見てね！  
 県産品奨励月間では、県産の野菜やくだものをはじめ、  
 牛乳、豆腐、豚肉、もずく、アーサなど  
 多くの県産食品を使用しています。  
 県産品を活用して沖縄を盛り上げていきましょう！



こ ん だ て	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>☆7月はリクエスト給食月間&amp;県産品奨励月間です☆</b></p> <p style="text-align: center;">1学期は1年生のリクエストメニューの集計結果を参考にして献立を組みました。                  ☆印の付いた献立がリクエストメニューです。                  集計結果は給食だよりにのっていますので、                  どんなメニューがリクエストされているのか見てね！                  県産品奨励月間では、県産の野菜やくだものをはじめ、                  牛乳、豆腐、豚肉、もずく、アーサなど                  多くの県産食品を使用しています。                  県産品を活用して沖縄を盛り上げていきましょう！</p> <div style="text-align: right;">  </div> </div>				1(金)
あ か き み ど り					牛乳,卵,ツナ,もずく,豆腐,麦みそ
中・高					米,もちきび,でん粉,大豆油,麩,こめ油
こ ん だ て					チンゲン菜,にんじん,もやし,長ねぎ
あ か き み ど り					E 809 P 41 F 26.5
中・高					E 809 P 41 F 26.5
こ ん だ て	4(月) 牛乳 きびごはん ☆ハンバーグのきのこソース ウンチューにんにく炒め おくら卵スープ 原宿ドック	5(火) 牛乳 (麦ごはん) ☆もずく丼 ウリズンマメのかき揚げ クーリジン	6(水) 牛乳 きびごはん ☆サイコロステーキ ブロッコリーひじきサラダ クリームコーンスープ	7(木) 牛乳 ☆ラーメン ぎょうざ 七夕ゼリー	8(金) 牛乳 (麦ごはん) ☆ハヤシライス 大根の和風サラダ バナナ
あ か き み ど り	牛乳,ハンバーグ,豚肉,絹ごし豆腐,卵	牛乳,もずく,豚肉,大豆,ちくわ,チリメン,卵	牛乳,牛ロース,ちくわ,ひじき	牛乳,豚肉,なると,ギョーザ	牛乳,牛ロース,油揚げ,チリメン
中・高	米,もちきび,さとう,こめ油,原宿ドックミニ	米,おし麦,こめ油,さとう,でん粉,小麦粉,大豆油,イけムチこんにやく	米,もちきび,さとう,バター,ごま,ごま油	沖縄そば,こめ油,ごま油,パインゼリー	米,おし麦,じゃがいも,こめ油,ごま
あ か き み ど り	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,ウンチュー,赤ピーマン,黄ピーマン,もやし,オクラ	たまねぎ,コーン,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが,ウリズンマメ,にんじん,とうがん,しいたけ,ねぎ	たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,クリームコーン	にんじん,たけのこ,もやし,しらこまつな,さくらげ,長ねぎ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,トマト,だいこん,こまつな,にんじん
中・高	E 840 P 33.4 F 26	E 818 P 30.1 F 29.4	E 855 P 39.4 F 32.1	E 859 P 40.6 F 38.6	E 840 P 29.2 F 28
こ ん だ て	11(月) 牛乳 ☆わかめごはん あじごまフライ クービーリチー うちなーみそ汁 ☆ぶどう	12(火) 牛乳 黒米赤飯 チキンのたらこマヨ焼き ささみのごま和え アーサのすまし汁 納豆みそ	13(水) 牛乳 ☆きなこ揚げパン 大麦サラダ ☆クリームシチュー マスカットゼリー	14(木) 	15(金) 牛乳 (麦ごはん) ☆タコライス ☆ポテトサラダ もずくと冬瓜のスープ
あ か き み ど り	牛乳,チリメン,あじごまフライ,豚ロース,昆布,蒸しかまぼこ,豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,鶏肉,とりささみ,アーサ,絹ごし豆腐,挽割納豆,赤みそ,ツナ	牛乳,アーモンド,脱脂粉乳,きな粉,チーズ,鶏肉	牛乳,牛肉,豚肉,大豆,チーズ,卵,ロースハム,もずく	
中・高	米,ごま,大豆油,切こんにやく,こめ油,さとう	米,黒米,マヨネーズ,ごま,さとう,こめ油	コッペパン,大豆油,さとう,黒糖,おし麦,オリーフ油,じゃがいも,こめ油	米,おし麦,こめ油,さとう,じゃがいも,マヨネーズ	
あ か き み ど り	にんじん,千切大根,とうがん,さんとうさい,しいたけ,長ねぎ	きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,紫たまねぎ,長ねぎ	きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,マッシュルーム,グリーンピース	にんじん,にんにく,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,トマト,きゅうり,とうがん,えのきたけ	
中・高	E 806 P 36.3 F 26.1	E 826 P 34.8 F 33.6	E 858 P 34.7 F 32.6	E 856 P 33.1 F 31	
こ ん だ て	18(月) 	19(火) 牛乳 クファージュシー 豆腐のもずくあんかけ ゴーヤーサラダ イナムドウチ さんぴん茶ゼリー	20(水) 牛乳 ☆アーサ入り沖縄そば からし菜のツナ和え りんご	21(木) 牛乳 うっちんライス ☆ポークカレー トマトの和え物 シークワサーソルベ	22(金) 
あ か き み ど り	牛乳,豚ロース,昆布,豆腐,もずく,ツナ,豚肉,カステラかまぼこ,油揚げ,アガー	牛乳,豚肉,蒸しかまぼこ,ツナ	牛乳,アーサ,豚肉,蒸しかまぼこ,ツナ	牛乳,豚もも肉,糸けずり	
中・高	米,こめ油,大豆油,さとう,イけムチこんにやく	沖繩そばめん,さとう	米,おし麦,じゃがいも,こめ油		
あ か き み ど り	にんじん,しいたけ,ねぎ,しょうが,ゴーヤー,もやし,黄もも,洋なし,ぶどう,パインアップル,さくらんぼ	しょうが,ねぎ,からし菜,きゅうり,にんじん,コーン,りんご	たまねぎ,にんじん,へちま,とうがん,トマト,いんげん,きゅうり		
中・高	E 815 P 36.5 F 27.3	E 838 P 47.6 F 36.3	E 802 P 28 F 22		

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

# 7月は農園芸コースで採れた ゴーヤ、冬瓜、なすを給食で使用しました！！



7月15日 ☆タコライス  
☆ポテトサラダ  
☆もずくと冬瓜のスープ

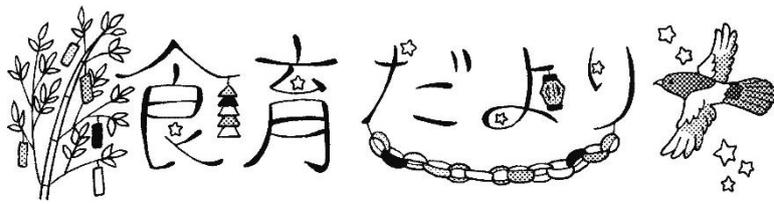


7月19日 ☆クファージュシー  
☆豆腐のもずくあんかけ  
☆ゴーヤーサラダ  
☆イナムドゥチ  
☆さんぴん茶ゼリー

7月21日 ☆うっちんライス  
☆ポークカレー (冬瓜、なす)  
☆トマトの和え物  
☆シークワサーソルベ







沖縄高等特別支援学校

### 1年生のリクエストメニュー集計結果

順位	献立名	得票数	順位	献立名	得票数
1	揚げパン	17	9	ハヤシライス	2
2	カレー	6	〃	ハンバーグ	2
〃	ステーキ	6	〃	ケーキ	2
4	いちご	5	〃	タコス	2
5	から揚げ	4	〃	ピザ	2
6	タコライス	3	〃	焼きそば	2
〃	シチュー	3	〃	カレーパン	2
〃	あんぱん	3	〃	クレープ	2
9	ラーメン	2			
〃	沖縄そば	2			

7月はリクエスト給食月間です。1学期は1年生のリクエストメニューを参考にして献立を組み合わせています。

#### その他のリクエスト(1票)

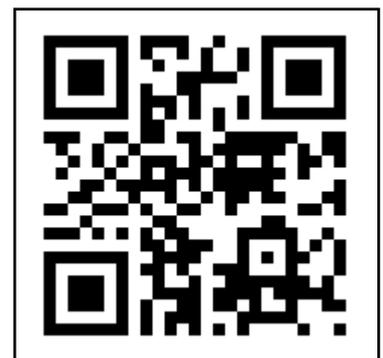
ポテトサラダ、ぶどう、オムライス、オニオンリング、納豆、グラタン、なめこのスープ、ピーマンの肉詰め、冷やし中華、わかめごはん、サターアングギー、もずく丼、魚の塩焼き、フライドポテト、アイスクリーム、カルボナーラ、アップルパイ、天ぷら、シュークリーム、ココア、とんかつ、、、等



今年の「土用の丑の日」は7月23日(土)です。「土用丑の日」といえばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどんや梅干し、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理で夏バテ予防をしましょう。

## 食と子どもの健康展

今年度も食と子どもの健康展はオンラインでの開催となりました。7月は、県産品奨励月間と定め、県産品奨励に関する事業が展開されています。学校給食においても日頃から地場産物の活用に取り組んでおり、7月は特に県産品を活用した献立を実施しています。右のQRコードから、他の地域の給食もみることができるので、ぜひチェックしてみてください！



## 甘い飲み物を取り過ぎないで



暑くなると冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなりますね。でも、清涼飲料には意外と砂糖が多く含まれていて、飲み過ぎるとむし歯や血糖値が上がり食欲が無くなる、疲れやすくなるなど夏バテになったり、肥満や生活習慣病を招くおそれがあります。

1日あたりの砂糖の目安量は20~25グラム（1日のエネルギー量の5%）です。

しかし、清涼飲料の中には、1本に60グラムの砂糖が含まれるものもあり、砂糖のとり過ぎに気をつける必要があります。

甘い飲み物を飲むときは、表示をよく見て選ぶこと、飲む量や回数を考えること、また水分補給としては水や麦茶などを選ぶとよいでしょう。

## 食堂の自動販売機の飲み物に含まれる砂糖の量を見てみよう！

容量：500ml

栄養成分表示：

100mlあたり

炭水化物 11.6g

砂糖の量： $11.6g \times 5$   
=58g



容量：500ml

栄養成分表示：

100mlあたり

炭水化物 12.4g

砂糖の量： $12.4g \times 5$   
=62g



容量：400ml

栄養成分表示：

100mlあたり

炭水化物 7.5g

砂糖の量： $7.5g \times 4$   
=30g



容量：550ml

栄養成分表示：

100mlあたり

炭水化物 5.2g

砂糖の量： $5.2g \times 5.5$   
=28.6g



容量：480g

栄養成分表示：

100gあたり

炭水化物 7.9g

砂糖の量： $7.9g \times 4.8$   
=38g



容量：340g

栄養成分表示：

100gあたり

炭水化物 10g

砂糖の量： $10g \times 3.4$   
=34g

