

給食たより



2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	8	7	タコライス	2
2	ラーメン	6		沖縄そば	
3	からあげ	4		すし	
	アイス			カレーうどん	
5	いちご	3	<p>その他のリクエスト(1票) ステーキ、カルボナーラ、ちんすこう、紅芋タルト、中身汁、ハンバーガー、クレープ、ペペロンチーノ、納豆、たこ焼きナポリタン、わたあめ、焼きそば、ホイコーロー、親子丼、ホットケーキ、魚のからあげ、ほっけの塩焼き、フレンチトースト、ポテト、イカスミスープ、タコス、クービリチー、いもの天ぷら、いも料理、いちごのスイーツ……等</p> <p>青のメニューは給食に、赤のメニューは朝食と夕食に登場します。お楽しみに！</p>		
	ケーキ				
7	オムライス	2			
	ハンバーグ				
	カツ丼				
	カレー				

間食とりすぎていませんか？

よく食べられている市販の菓子の中には、かなりエネルギー量の多いものもあるので、自分の適量を知り、とりすぎないようにしましょう。

間食の摂取目安
約200kcal

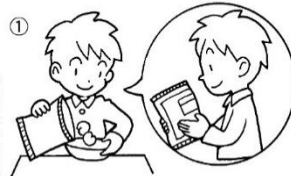
間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalを目安にしましょう。



くらべてみよう 市販菓子のエネルギー量

 ポテトチップス (1袋・90g) 約500kcal	 チョコレート菓子 (1箱・100g) 約500kcal
 シュークリーム (1個) 約270kcal	 プリン (大・1個) 約250kcal

STOP とりすぎを防ぐポイント



① パッケージの成分表示をチェックし、200kcalより多い場合は皿などに少量を取りわけて食べましょう。



② 飲み物を組みあわせる時は、無糖のお茶がおすすめ。牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量も多いので飲みすぎに注意しましょう。

おすすめのおやつは、
ヨーグルト！
△お菓子も少しはいいけど、食べ過ぎに注意





沖縄高等特別支援学校

2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	8	7	タコライス	2
2	ラーメン	6		沖縄そば	
3	からあげ	4		すし	
	アイス			カレーうどん	
5	いちご	3	<div data-bbox="606 645 1497 949" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">その他のリクエスト (1 票)</p> <p>ステーキ、カルボナーラ、ちんすこう、紅芋タルト、わたあめ、ペペロンチーノ、納豆 ホットケーキ、ハンバーガー、クレープ、焼きそば、親子丼、ほっけの塩焼き、中身汁 魚のから揚げ、タコスホイコーロー、魚料理、ポテト、いもの天ぷら、いも料理、たこ焼き フレンチトースト、クーブイリチー、イカスミスープ、ナポリタン、いちごのスイーツ…等</p> </div>		
	ケーキ				
7	オムライス	2			
	ハンバーグ				
	カツ丼				
	カレー				

7月はリクエスト給食月間です。
1学期は2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。

甘い飲み物を取り過ぎないで



体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



その一口が飲みすぎに！



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた糖分

食と子どもの健康展開催！



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和5年7月15日(土) 10:00～17:00

場所：イオン貝志川店 2階 ゲームセンター前

- ・ 地場産物の展示
- ・ 学校給食に関する展示
- ・ 年齢別必要食品量の展示
- ・ 特別食や介助食器の紹介
- ・ 食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪



こ ん だ て	3(月) 牛乳 玄米ごはん ☆チキンのから揚げ ミルクおから もずくのみそ汁	4(火) 牛乳 ☆オムライス 大根の和風サラダ クリームコーンスープ ☆ふわっといちご	5(水) 牛乳 黒米赤飯 ほきフライ青さ入 ☆クーブイリチー うちなーみそ汁 パン	6(木) 牛乳 リジビジ ブラートカルフェルン フリカデレ(肉団子) アイントプフ(レンズ豆スープ)	7(金) 牛乳 ☆ラーメン ぎょうざ シーカーサーゼリー(手作り)
あか き	牛乳,鶏ひき肉,おから,チーズ,もずく,厚揚げ,麦みそ 米,玄米,でん粉,大豆油,さとう,こめ油	牛乳,鶏肉,オムライス用 玉子焼,油揚げ,チリメン 米,こめ油,ごま	牛乳,ホキフライ青さ入,豚肩ロース赤肉,昆布,蒸しかまぼこ,豆腐,白みそ,赤みそ 米,黒米,大豆油,切こんにやく,こめ油,さとう	牛乳,ベーコン,粉チーズ,ウインナー,ライス,豚肉,牛肉,卵,レンズ豆 米,おし麦,バター,じゃがいも,こめ油,パン粉	牛乳,豚肉,なると,ギョーザ,アガー 沖縄そば,こめ油,ごま油,さとう
みどり	ウージパウダー,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ウージパウダー,グリーンピース,コーン,だいこん,こまつな,クリームコーン	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,パン	グリーンピース,たまねぎ,ハセリ,マッシュルーム,ピーマン,赤ピーマン,コーン,ウージパウダー,キャベツ,グリーンアスパラ,にんじん,セロリ	にんじん,たけのこ,もやし,にら,こまつな,きくらげ,長ねぎ,シークワサー
中・高	E 775 P 37.7 F 26.6	E 732 P 25.9 F 18.9	E 785 P 34.4 F 23.8	E 849 P 30 F 36.2	E 736 P 34.2 F 33
こ ん だ て	10(月) 牛乳 きびごはん ☆チーズハンバーグ ウンチーにんにく炒め クーリジシ フルーツヨーグルト	11(火) 牛乳 (麦ごはん) ☆かつ丼 ブロッコリーひじきサラダ アーサのすまし汁	12(水) 牛乳 (麦ごはん) ☆タコライス もずくと冬瓜のスープ ☆クレープ	13(木) 牛乳 麦ごはん さばのピリ辛焼き ☆ホイコーロー チムシンジ オレンジ	14(金) 牛乳 ☆2色あげパン チキンのバジル焼き 大麦サラダ きのこのクリームスープ
あか き	牛乳,やわらかチーズハンバーグ,豚肉,豚肩ロース赤肉,卵,ヨーグルト 米,もちきび,こめ油,イイトウ,こんにやく	牛乳,卵,ちくわ,ひじき,アーサ,絹ごし豆腐 米,おし麦,大豆油,さとう,ごま,ごま油	牛乳,牛肉,豚肉,大豆,チーズ,もずく 米,おし麦,こめ油,さとう,ミクレープ	牛乳,さば,豚もも肉,豚肩ロース赤肉,豚レバー,麦みそ 米,おし麦,さとう,ごま油,でん粉,じゃがいも	牛乳,アーモンド,脱脂粉乳,きな粉,鶏肉,チーズ,ベーコン なかよしパン,大豆油,さとう,黒糖,小麦粉,パン粉,おし麦,オリブ油,こめ油,じゃがいも
みどり	ウンチー,赤ピーマン,黄ピーマン,もやし,とうがん,にんじん,しいたけ,ねぎ,みかん,パイナップル,りんご	たまねぎ,にんじん,絹さや,ブロッコリー,カリフラワー	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ウージパウダー,キャベツ,マト,とうがん,えのきたけ	ねぎ,キャベツ,たまねぎ,ピーマン,にんじん,たけのこ,だいこん,にんにく,オレンジ	きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム,ブロッコリー,ウージパウダー
中・高	E 708 P 28.1 F 20.4	E 774 P 33.1 F 26	E 807 P 30.5 F 28	E 747 P 44.7 F 19.1	E 832 P 38.3 F 34.2
こ ん だ て	17(月) 	18(火) 牛乳 ☆アーサ入り沖縄そば ささみのごま和え りんご	19(水) 牛乳 クファジュシー ☆魚のから揚げ ゴーヤーサラダ ☆中身汁	20(木) 牛乳 (うっちんライス) ☆カレー トマトの和え物 ☆シークワサーソルベ ミルク	21(金)
あか き	牛乳,アーサ,豚肉,蒸しかまぼこ,とりささみ 沖縄そばめん,さとう,ごま	牛乳,豚肩ロース赤肉,ひじき,グルクン,ツナ,油揚げ,中身,豚肉 米,こめ油,小麦粉,大豆油,さとう,オリブ油,切こんにやく	牛乳,豚もも肉,糸けずり 米,おし麦,じゃがいも,こめ油,カレーウ	牛乳,豚もも肉,糸けずり 米,おし麦,じゃがいも,こめ油,カレーウ	
みどり	しょうが,ねぎ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,グリーンアスパラ,りんご	にんじん,しいたけ,ねぎ,ウージパウダー,シークワサー,ゴーヤー,もやし,しょうが	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 703 P 36.4 F 29.7	E 707 P 37.5 F 25.1	E 791 P 27.3 F 21.9		

☆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6日は8月開催の「FIBAバスケットボールワールドカップ」50日前ということで、給食・舎食では日本と対戦する国の料理を提供します！！



朝食はフィンランド、給食はドイツ、夕食はオーストラリアの料理がです。

FIBAバスケットボール・ワールドカップの日本での会場は、沖縄アリーナ！
沖縄にたくさんの国のバスケットボール選手が集まります！！

8月25日から始まり、日本はドイツと戦います！一緒に応援しましょう♪



☆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2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。どんなメニューがリクエストされているのか見てみてください！
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！

