



<p>こ ん だ て</p> <p>あ か き</p> <p>み ど り</p> <p>中・高</p>	<p>うそ? 本当? 生活リズムのうわさ</p> <p>朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい? 早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。</p> <p>寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる? スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。</p> <p>朝ごはんを食べないとやせられる? 朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。</p> <p>本当 本当 うそ</p>	<p>1(木) 牛乳 麦ごはん 豚肉の三味焼き ヌンクー小 かぼちゃのみそ汁</p> <p>牛乳、豚肉、豚肩ロース赤肉、カステラがまぼこ、豆腐、わかめ、油揚げ、麦みそ 米、おし麦、ごま、さとう、板こんにやく、こめ油</p> <p>長ねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、グリーンピース、かぼちゃ、絹さや</p> <p>E 800 P 37.4 F 27.8</p>	<p>2(金) 牛乳 冷やしうどん アーサ入ゆし豆腐 ささみチーズフライ バナナ</p> <p>牛乳、錦糸卵、豚肉、ゆし豆腐、アーサ うどん、大豆油、さとう</p> <p>トマト、オクラ、なす、梅ばし</p> <p>E 807 P 39.6 F 34.5</p>		
<p>こ ん だ て</p> <p>あ か き</p> <p>み ど り</p> <p>中・高</p>	<p>5(月) 牛乳 きびごはん ぶりフライマヨソース ほうれん草炒め 冬瓜のスープ オレンジ</p> <p>牛乳、ぶりフライ、ベーコン 米、もちきび、大豆油、マヨネーズ、はちみつ、こめ油</p> <p>ほうれん草、にんじん、もやし、コーン、とうがらん、えのきたけ、オレンジ</p> <p>E 815 P 28.2 F 29.4</p>	<p>6(火) 牛乳 (麦ごはん) ガパオライス ジャーマンポテト トマト卵スープ</p> <p>牛乳、豚肉、目玉焼き、ウインナー、スライス、卵、ベーコン 米、おし麦、こめ油、さとう、じゃがいも、でん粉</p> <p>たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、パプリカ、レモン、にんじん、グリーンピース、トマト</p> <p>E 823 P 33.7 F 30.5</p>	<p>7(水) 牛乳 きびごはん 鮭のムニエル ブロッコリーひじきサラダ ミネストローネ クリームコンフェ</p> <p>牛乳、さけ、ちくわ、ひじき、アーモンド、ベーコン 米、もちきび、小麦粉、バター、ごま、ごま油、さとう、じゃがいも</p> <p>シークワサー、果汁、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー</p> <p>E 820 P 35.8 F 24</p>	<p>8(木) 牛乳 わかめごはん 鶏肉のレモンしょうゆ きゃべつの麩炒め なめこのみそ汁</p> <p>牛乳、鶏肉、ベーコン、卵、わかめ、麦みそ 米、でん粉、小麦粉、大豆油、さとう、麩、こめ油</p> <p>にんにく、レモン、キャベツ、にんじん、もやし、なめこ、根みつば</p> <p>E 808 P 40 F 26.3</p>	<p>9(金) 牛乳 (麦ごはん) もずく丼 青菜のごまみそあえ 沖縄風みそ汁 お月見大福</p> <p>牛乳、もずく、豚肉、天豆、ロースハム、豆腐、白みそ 米、おし麦、こめ油、さとう、ごま</p> <p>にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、チンゲンサイ、きゅうり、黄ピーマン、だいこん、レタス</p> <p>E 826 P 35.8 F 21.9</p>
<p>こ ん だ て</p> <p>あ か き</p> <p>み ど り</p> <p>中・高</p>	<p>12(月) 牛乳 きびごはん シイラのアーサソース 肉じゃが なすと油揚げのみそ汁</p> <p>牛乳、シイラ、アーサ、牛ロース、油揚げ、わかめ、麦みそ 米、もちきび、小麦粉、大豆油、でん粉、じゃがいも、こめ油、ごま油、さとう</p> <p>シークワサー、果汁、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんにやく、なす、長ねぎ</p> <p>E 808 P 38.4 F 25.4</p>	<p>13(火) 牛乳 麦ごはん チキンのねぎみそ焼き 春雨炒め チンゲン菜卵スープ 紅芋団子</p> <p>牛乳、鶏肉、赤みそ、白みそ、豚肩ロース赤肉、卵 米、おし麦、さとう、緑豆、はるさめ、こめ油、でん粉、紅いも、団子、大豆油</p> <p>長ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、きくらげ、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ</p> <p>E 837 P 30.3 F 26.2</p>	<p>14(水) 牛乳 黒米赤飯 ごぼう巻き 野菜炒め 中身汁 パイ</p> <p>牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、中身 米、黒米、さとう、こめ油、切こんにやく</p> <p>シークワサー、果汁、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、パイ</p> <p>E 815 P 34.8 F 30.4</p>	<p>15(木) 牛乳 麦ごはん チキンのカラフル焼き からし菜麩炒め 豆腐のみそ汁 みかんゼリー</p> <p>牛乳、鶏肉、ハルメサンチーズ、卵、ツナ、豆腐、わかめ、麦みそ 米、おし麦、マヨネーズ、麩、こめ油</p> <p>にんじん、ピーマン、赤ピーマン、からし菜、もやし、こまつな</p> <p>E 819 P 38.7 F 27.9</p>	<p>16(金) 牛乳 麦ごはん 豚肉の梅焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁 りんご</p> <p>牛乳、豚肉、豚肩ロース赤肉、わかめ、麦みそ 米、おし麦、こめ油、さとう、ごま油、ごま</p> <p>ごぼう、にんじん、いんげん、きくらげ、こんにやく、だいこん、えのきたけ、ねぎ、りんご</p> <p>E 794 P 32.9 F 27.7</p>
<p>こ ん だ て</p> <p>あ か き</p> <p>み ど り</p> <p>中・高</p>	<p>17(土) 牛乳 きびごはん さばのゆず味噌煮 ひじき炒め さつま芋のみそ汁 洋梨のコンポート</p> <p>牛乳、さば、ゆず、味噌煮、ひじき、豚もも肉、油揚げ、大豆、白みそ 米、もちきび、切こんにやく、こめ油、さとう、さつま芋、まいも</p> <p>にんじん、いんげん、たまねぎ、絹さや</p> <p>E 827 P 35.9 F 25</p>	<p>18(日) 体育祭 牛乳 (麦ごはん) ポークカレー ほうれんそうの磯あえ アセロラゼリー</p> <p>牛乳、豚肉、チリメン、焼きのり 米、おし麦、じゃがいも、こめ油、カレールウ、アセロラゼリー</p> <p>にんじん、たまねぎ、あお豆、ほうれんそう</p> <p>E 814 P 25.6 F 26.4</p>	<p>19(月) 敬老の日 振替休日</p> <p>20(火) 21(水)</p> <p>牛乳、シイラ、卵、アガー 黒糖パン、さとう、でん粉、大豆油、マヨネーズ、じゃがいも、はちみつ にんにく、キャベツ、赤ピーマン、ブロッコリー、コーン、あお豆、とうがらん、オクラ、長ねぎ、黄もも、洋なし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ、ドラゴンフルーツ</p> <p>E 842 P 35.6 F 30.4</p>	<p>22(木) 牛乳 (麦ごはん) タコライス まぐろやわらかカツ わかめスープ</p> <p>牛乳、牛肉、豚肉、大豆、チーズ、わかめ 米、おし麦、こめ油、さとう、大豆油</p> <p>たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、トマト、とうがらん、長ねぎ</p> <p>E 800 P 31.5 F 28.3</p>	<p>23(金) 秋分の日</p>
<p>こ ん だ て</p> <p>あ か き</p> <p>み ど り</p> <p>中・高</p>	<p>26(月) 牛乳 麦ごはん あじごまフライ かんぴょうイリチー 豚汁 パイゼリー</p> <p>牛乳、あじごまフライ、豚もも肉、昆布、豚肉、麦みそ 米、おし麦、大豆油、こめ油、さとう、里芋、パイゼリー</p> <p>かんぴょう、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、長ねぎ</p> <p>E 798 P 32.5 F 23.6</p>	<p>27(火) 校外学習</p>	<p>28(水) 牛乳 黒糖パン マヒマヒマヨソース ハニーサラダ 冬瓜オクラスープ さんぴん茶ゼリー</p> <p>牛乳、シイラ、卵、アガー 黒糖パン、さとう、でん粉、大豆油、マヨネーズ、じゃがいも、はちみつ にんにく、キャベツ、赤ピーマン、ブロッコリー、コーン、あお豆、とうがらん、オクラ、長ねぎ、黄もも、洋なし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ、ドラゴンフルーツ</p> <p>E 842 P 35.6 F 30.4</p>	<p>29(木) 牛乳 (麦ごはん) 豚丼の具 きゃべつのゆかりあえ アーサのすまし汁</p> <p>牛乳、豚肉、チリメン、アーサ、絹ごし豆腐 米、おし麦、さとう、緑豆、はるさめ、こめ油、ごま</p> <p>にんじん、たまねぎ、ごぼう、あお豆、こんにやく、寒天、キャベツ、きゅうり、たくあん</p> <p>E 827 P 29.8 F 35.3</p>	<p>30(金) 牛乳 きびごはん チンジャオロース セロリのキムチあえ スーミータン ひとくち桃まん</p> <p>牛乳、牛ロース、糸げずり、わかめ、卵 米、もちきび、でん粉、こめ油、さとう、ごま油、ひとくち桃まん</p> <p>ピーマン、にんじん、たけのこ、セロリー、きゅうり、だいこん、白菜キムチ、クリームコーン、絹さや</p> <p>E 798 P 30.5 F 24.1</p>

☆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;">☆7月はリクエスト給食月間&県産品奨励月間です☆</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 きびごはん ☆チキンのから揚げ チンゲン菜と麩炒め もずくのみそ汁
中・高					牛乳,卵,ツナ,もずく,豆腐,麦みそ 米,もちきび,でん粉,大豆油,麩,こめ油 チンゲン菜,にんじん,もやし,長ねぎ E 809 P 41 F 26.5
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
あ か き み ど り	牛乳 きびごはん ☆ハンバーグのきのこソース ウンチェーにんにく炒め おくら卵スープ 原宿ドック	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	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	牛乳 ☆ラーメン ぎょうざ 七夕ゼリー	牛乳 (麦ごはん) ☆ハヤシライス 大根の和風サラダ バナナ
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)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
あ か き み ど り	牛乳 ☆わかめごはん あじごまフライ クーブイリチー うちなーみそ汁 ☆ぶどう	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	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	校外学習	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
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)	20(水)	21(木)	22(金)
あ か き み ど り	海の日	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	牛乳 ☆アーサ入り沖縄そば からし菜のツナ和え りんご	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	終業式
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。