

令和7年度 7月8月 献立表



城西小学校給食室 TEL・FAX 917-3472

学校給食の 栄養基準量	E=1杯* 650kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
----------------	------------------	-----------------------	--------------------

こんだて & おもい えいようか	<p>沖縄県で水揚げされるまぐろの半分は那覇市なはまぐろとよばれる4種類のまぐろぜんぶと言えるかな?</p>	<p>1(火)県産品を食べよう</p> <p>バナナ 大根の甘酢あえ (1/2)</p> <p>マーミナーチャンプルー</p> <p>クープじゅうしい</p> <p>けんさんびん た 県産品を食べよう</p> <p>E 574 P 21.8 F 18.3</p>	<p>2(水)ヨーグルトとは</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>豚きんぴらあんかけ</p> <p>ごはん はくさいのいそかあえ</p> <p>やさしい た 野菜を食べよう</p> <p>E 571 P 18.9 F 13.8</p>	<p>3(木)コチュジャンって何</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>ヤンニョム=くすり?</p> <p>E 573 P 26.5 F 14.7</p>	<p>4(金)沖縄でとれるくだもの</p> <p>いりたま豆腐</p> <p>さばのシークワサーやき</p> <p>わかめごはん 大根みそ汁</p> <p>シークワサーの香り</p> <p>E 574 P 31.3 F 17.7</p>
	<p>7(月)たなばた給食</p> <p>おりひめハンバーグ</p> <p>たなばたゼリー ひこぼしあんかけ</p> <p>ひやしちゅうか</p> <p>よぞら 夜空をながめてみよう</p> <p>E 602 P 25.2 F 19.0</p>	<p>8(火)沖縄でとれる魚</p> <p>スライスパン</p> <p>まぐろ タコライス</p> <p>きびごはん アーサ汁</p> <p>おきなわ 沖縄でとれたマグロ</p> <p>E 600 P 25.8 F 14.0</p>	<p>9(水)ほした野菜</p> <p>白身魚フライ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>ウッチンライス</p> <p>きりぼしだいこん えいよう 切干大根の栄養</p> <p>E 571 P 23.4 F 16.1</p>	<p>10(木)なつとうの日</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>おむすびのり なつとうみそ</p> <p>きびごはん シカムドウチ</p> <p>おむすびをつくろう</p> <p>E 616 P 28.0 F 22.7</p>	<p>11(金)県産品をたべよう</p> <p>てづくりべにいもクッキー</p> <p>うちなーむんキーマカレー</p> <p>モーウイのむぎごはん うめおかかあえ</p> <p>おきなわ やさい えいようまんてん 沖縄野菜は栄養満点</p> <p>E 726 P 22.4 F 20.7</p>
<p>こんだて & おもい えいようか</p> <p>14(月)豆のチカラで成長</p> <p>オレンジ</p> <p>チーズチリピーズ クリームコーンシチュー</p> <p>ピタパン(ひろげてはさむ)</p> <p>たの まめ た 楽しく豆を食べてほしい</p> <p>E 626 P 23.5 F 25.9</p>	<p>15(火)たまごのえいよう</p> <p>やきぎょうざ</p> <p>マーボーはるさめあんかけ</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>たまごをわれるかな</p> <p>E 501 P 16.2 F 8.1</p>	<p>16(水)沖縄のくすりだよ</p> <p>てづくりうっちんすこう</p> <p>きゅうりとわかめのあえもの</p> <p>うちなーじゃーじゃーめん</p> <p>うっちんって何?</p> <p>E 663 P 23.7 F 27.3</p>	<p>17(木)沖縄県代表のかいそう</p> <p>バナナ (1/2)</p> <p>もずくどん</p> <p>きびごはん あつあげのごまあえ</p> <p>なつやす まえ 夏休み前にもずく♪</p> <p>E 619 P 22.9 F 15.0</p>	<p>18(金)夏バテ予防給食</p> <p>いちごクレープ</p> <p>ゴーヤーチップス マグロのつくだに</p> <p>ごはん とうがんのカレーあんかけ</p> <p>なつやす た 夏休みもこんなに食べよう</p> <p>E 653 P 24.2 F 14.5</p>	

7月の給食目標 『きれいに手を洗おう』



夏はあついで、食中毒菌が元気になり、食べものがいたみやすくなります。食中毒予防の基本は『手を洗うこと』とくに、給食準備や食事の手洗いは必ずしましょう!

食べるまえは
バイキンが
いっぱい~

ゴシゴシ手洗い



やっつけよう

7月はたくさん県産品を食べよう

7月は県産品奨励月間

↓
沖縄のものを食べる

↓
沖縄県民の心も体も

経済も元気

↓
沖縄の子どもたちも元気



7月の県産品給食利用予定

とうがん、ゴーヤー、へちま
モーウイ、ナス、こまつな
パクチョイ、もやし
とうふ、きゅうり
べにいも、ウコン
牛乳、ぶた肉、まぐろ
もずく、かまぼこ
パン、ごはん など

8月 ↓

こんだて & おもい えいようか	<p>26(火)うちなー料理で始まり</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>てづくりごまがし</p> <p>イナムドウチ</p> <p>クファージュシー</p> <p>くわっちー食べて元気</p> <p>E 638 P 27.4 F 23.1</p>	<p>27(水)よくかんで味わおう</p> <p>はくさいコーンサラダ</p> <p>バナナ</p> <p>(1/2) ミートボールシチュー</p> <p>こくとうパン</p> <p>カミカミして脳に刺激</p> <p>E 600 P 22.1 F 21.3</p>	<p>28(木)タンパク質をとろう</p> <p>だいこんのあまずあえ</p> <p>ミルク</p> <p>げんきのでるカレー</p> <p>ごはん</p> <p>食生活をとのえよう</p> <p>E 513 P 18.9 F 13.9</p>	<p>29(金)よくかんでたべよう</p> <p>サバのみそチーズやき</p> <p>ささみこまつなサラダ</p> <p>スパゲッティーナポリタン</p> <p>食べる力をつけよう</p> <p>E 515 P 27.4 F 18.9</p>
---------------------	---	---	--	---

※給食に使われている食材は、うら面の「詳細献立表」に記載しています。