

7月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	<p>※◆7月◆※ 給食目標</p> <p>夏の食生活について考えよう</p>	<p>7月は県産品奨励月間です</p> <p>今月は県産品奨励月間です。魅力あふれる県産品を知る良い機会となっています。学校給食では牛乳、豚肉、冬瓜、へちま、チンゲンサイ、小松菜、モウイ、パパイヤ、シークワサーや紅芋、黒糖などたくさんの県産食材をとり入れた献立を作成しました。また、学校栄養士会が毎年大型ショッピングセンターで開催する『食と子どもの健康展』は今年は動画で配信の開催となります。下記にQRコードがありますのでどうぞご覧になってください。</p>				<p>1(金)</p>
	小学校	7月、県産品奨励月間の始まりです。				E 670 P 25.4 F 21.2
	中学校					E 790 P 29.3 F 24.2
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	
	<p>スタミナのため</p>	<p>しまやさいのマリネ</p>	<p>ルクジューとチリメンのマリネ</p>	<p>たなばたゼリー</p>	<p>なっとう</p>	
	豚肉からのスタミナつけて今週もがんばりましょう。	老若男女みんな大好きなあげぱんです。	ルクジューとは薄めの厚揚げです。	今日は七夕。夜空に見立てたスープと召し上がれ。	7月10日は納豆の日、一足先にいただきます。	
小学校	E 636 P 22.5 F 21.4	E 648 P 25.1 F 23.8	E 663 P 30.3 F 24.0	E 607 P 24.5 F 15.0	E 600 P 27.7 F 17.0	
中学校	E 780 P 28.2 F 24.6	E 746 P 28.8 F 27.0	E 773 P 35.4 F 27.4	E 718 P 28.3 F 16.5	E 775 P 31.2 F 18.4	
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
	<p>コロケ</p>	<p>バナナ</p>	<p>ツナとわかめの和え物</p>	<p>のりふりかけ</p>	<p>手作りちんすこう</p>	
	夏休みまでもう少し！今週も元気にすごしましょう。	青パパイヤは抗酸化作用があり体に良い食べ物です。	芋ご飯には県産紅芋も取り入れました♪	第三木曜日は琉球料理の日。親しみのある料理です。	沖縄の伝統菓子、作ったことはありますか？	
小学校	E 563 P 23.7 F 24.9	E 600 P 22.9 F 14.2	E 607 P 21.0 F 22.0	E 606 P 26.8 F 19.9	E 694 P 21.2 F 19.3	
中学校	E 704 P 28.8 F 29.2	E 777 P 27.5 F 15.6	E 718 P 24.3 F 26.2	E 717 P 30.8 F 22.3	E 828 P 24.4 F 21.7	
こ ん だ て		19(火)	20(水)	<p>8月</p> <p>7月・8月分の献立表となっています。</p>		
		<p>チーズおから</p>	<p>なかよしゼリー</p>	<p>8月26日(金)</p>		
		生姜の香りは食欲を増進させます！夏にぴったり	なかよしゼリーはクラスで分け合って食べてね！	さあ夏休みが明けました。今日からがんばろう♪		
小学校	E 662 P 31.1 F 22.9	E 610 P 19.2 F 14.9	E 626 P 19.8 F 19.5			
中学校	E 786 P 36.6 F 26.5	E 726 P 22.4 F 16.8	E 747 P 22.6 F 22.0			
こ ん だ て	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	<p>～食と子どもの健康展～</p> <p>今年度も沖縄県学校給食会ホームページ『食と子どもの健康展』特設サイトでの開催となりました。</p> <p>◎学校給食が出来るまでの動画◎食育動画</p> <p>◎学校給食のレシピなどがあります♪</p> <p>『沖縄県学校給食会』で検索するか、右記のQRコードを読み取ってご覧ください(^^)/</p> <p>※HP掲載予定期間(7月～令和5年3月末)</p>		
	<p>バニラアイスクリーム</p>	<p>にんじんシリシリ</p>	<p>カラフルサラダ</p>	<p>今日は『やさいの日』です。毎食意識しましょう！</p>		
	バニラで元気に今週も乗り切りましょう！	豚だしとかつおだしの効いたおつゆは最高です！	今日は『やさいの日』です。毎食意識しましょう！			
小学校	E 696 P 27.7 F 23.0	E 614 P 23.8 F 19.0	E 612 P 28.0 F 24.0			
中学校	E 811 P 32.1 F 25.2	E 715 P 27.2 F 20.9	E 760 P 34.6 F 28.2			