

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
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	*◆7月◆* 給食目標		7月は県産品奨励月間です				I(金)	
	夏の食生活について考えよう		<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お土産食材を取り入れた献立を作成しました。</p> <p>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>					
小学校 中学校	E 670 P 25.4 F 21.2 E 790 P 29.3 F 24.2		7月、県産品奨励月間の始まりです。					
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)			
こ ん だ て	<p>スタミナのため</p> <p>ちくわのいそべやき</p> <p>むぎごはん 肉団子スープ</p>	<p>しまやさいのマリネ</p> <p>きなこあげばん</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>ルクジュールとチリメンのマリネ</p> <p>五目ごはん</p> <p>魚のごまみそ焼き</p>	<p>たなばたゼリー</p> <p>ガバオライス</p> <p>ほしぞらスープ</p>	<p>なっとう</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>むぎごはん かわりゆし豆腐</p>	<p>豚肉からのスタミナつけて今週もがんばりましょう。</p> <p>老若男女みんな大好きなあげパンです。</p> <p>ルクジュールとは薄めの厚揚げです。</p> <p>今日は七夕。夜空に見立てたスープと召し上がれ。</p> <p>7月10日は納豆の日、一足先にいただきます。</p>		
小学校 中学校	E 636 P 22.5 F 21.4 E 780 P 28.2 F 24.6	E 648 P 25.1 F 23.8 E 746 P 28.8 F 27.0	E 663 P 30.3 F 24.0 E 773 P 35.4 F 27.4	E 607 P 24.5 F 15.0 E 718 P 28.3 F 16.5	E 600 P 27.7 F 17.0 E 775 P 31.2 F 18.4			
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)			
こ ん だ て	<p>コロケ</p> <p>まめなドライカレー</p> <p>ナン やさいスープ</p>	<p>バナナ</p> <p>パパイヤイリチー</p> <p>ゆかりごはん さかなのみそ汁</p>	<p>ツナとわかめの和え物</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>ちぐさやき</p>	<p>のりふりかけ</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>きびごはん イナムドゥチ</p>	<p>手作りちんすこう</p> <p>白菜のごまあえ</p> <p>むぎごはん じゃがいものそばろ煮</p>	<p>夏休みまでもう少し！今週も元気にすごしましょう。</p> <p>青パパイヤは抗酸化作用があり体に良い食べ物です。</p> <p>芋ご飯には県産紅芋も取り入れました♪</p> <p>第三木曜日は琉球料理の日。親しみのある料理です。</p> <p>沖縄の伝統菓子、作ったことはありますか？</p>		
小学校 中学校	E 563 P 23.7 F 24.9 E 704 P 28.8 F 29.2	E 600 P 22.9 F 14.2 E 777 P 27.5 F 15.6	E 607 P 21.0 F 22.0 E 718 P 24.3 F 26.2	E 606 P 26.8 F 19.9 E 717 P 30.8 F 22.3	E 694 P 21.2 F 19.3 E 828 P 24.4 F 21.7			
こ ん だ て	19(火)		20(水)	8月26日(金)				
こ ん だ て	<p>チーズおから</p> <p>魚のしょうが焼き</p> <p>きびごはん</p> <p>アーサ汁</p>		<p>なかよしゼリー</p> <p>ひやしちゅうか</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>7月・8月分の献立表となっています。</p>		<p>さあ夏休みが明けました。今日からがんばろう♪</p> <p>たくあんのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいカレー</p>		
小学校 中学校	E 662 P 31.1 F 22.9 E 786 P 36.6 F 26.5		E 610 P 19.2 F 14.9 E 726 P 22.4 F 16.8	E 626 P 19.8 F 19.5 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>				
こ ん だ て	<p>バニラアイスクリーム</p> <p>タコライス</p> <p>もずくのすまし汁</p>	<p>にんじんシリシリ</p> <p>いもてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>シカムドゥチ</p>	<p>カラフルサラダ</p> <p>魚のオーロラ焼き</p> <p>コッペパン</p> <p>ざっく入りクリームスープ</p>					
小学校 中学校	E 696 P 27.7 F 23.0 E 811 P 32.1 F 25.2	E 614 P 23.8 F 19.0 E 715 P 27.2 F 20.9	E 612 P 28.0 F 24.0 E 760 P 34.6 F 28.2					