

※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

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木) ドイツ料理	7(金)
こんだて	茎わかめのナムル シューマイ むぎごはん マーボーへちま	ソフール とり肉とれんごんの甘辛煮 ゆかりごはん アーサ入りゆし豆腐	ミルメーク だいずあまから レンコンつくね きびごはん 豚汁	プラートカルフエルン (ジャーマンポテト) フリカデレ (ドイツ風ハンバーグ) あみパン アイントプフ (ドイツの家庭スープ)	たなばたゼリー タコライス (やさい) タコライス (ごはん・ミート) ほしぞらスープ
7月は県産品奨励月間です。県産野菜をたくさん取り入れた給食です。	今日、明日は先月台風で食べられなかった献立を取り入れました!	牛乳は熱中症予防にも大切です。ミルメークがあると進んで飲めますね。	8月に沖縄県で開催される「バスケットボールワールドカップ」まであと50日です。対戦する国の献立を作成しました!	今日は七夕です。夜空を思い浮かべるスープとデザートをどうぞ♪	
小学校	E 611 P 24.7 F 18.5	E 653 P 29.8 F 17.8	E 638 P 26.0 F 16.2	E 643 P 25.8 F 27.9	E 691 P 28.5 F 21.1
中学校	E 742 P 29.7 F 21.4	E 754 P 33.3 F 19.2	E 823 P 32.3 F 20.2	E 819 P 32.7 F 34.1	E 814 P 33.3 F 23.9

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こんだて	なっとうあえ やさいチップス むぎごはん かしわ汁	ウンチェーのきんぴら アーサのたまごやき むぎごはん 夏やさい汁	島やさいのマリネ わふうスパゲティ アセロラ入りフルーツポンチ	魚のパン粉やき カレーピラフ イタリアンサラダ	スタミナため まぐろカツレツ むぎごはん なめこのみそ汁
今日は「なっとうの日」です。初めての和え物です。おいしいこと間違いなし!まずは一口食べてみよう!	県産食材がたっぷりの給食です!ウンチェーとはエンサイのことです。空芯菜とも言います。	今日はモーウィやゴーヤーをタンカンドレッシングでマリネ風にしてあります。さっぱりとおいしいですよ!	やっぱりカレーの香りは食欲をそそりますね!まだまだ続く真夏の日差しに負けずがんばろう。	県産マグロのカツレツです!なめこのぬめりは免疫をあげてくれますので進んでたくさん食べましょう!	
小学校	E 552 P 22.9 F 13.5	E 604 P 27.1 F 16.8	E 581 P 20.3 F 18.1	E 618 P 25.9 F 22.5	E 652 P 25.2 F 21.5
中学校	E 655 P 26.4 F 14.7	E 716 P 31.8 F 18.6	E 668 P 22.6 F 20.1	E 716 P 30.0 F 25.4	E 807 P 31.2 F 26.2

	17(月) 海の日	18(火) フィンランド料理	19(水) 食育の日	20(木) 琉球料理の日	~食と子どもの健康展
こんだて	♡7月給食目標♡ ○夏の食生活について考えよう ○地場産物を知ろう *今月の欠食* 神原中学校 3日(月):全校欠食(行事の振替のため)	ロソッリ(ピーツ入りサラダ) ベルナーラティッコ (クラム) なかよしパン ロヒケイト (味のクリームスープ)	すいか 魚の中華甘酢煮 きびごはん 中華もずくスープ	シークワサータルト チキナーチャンプルー むぎごはん シカムドウチ	日時: 令和5年7月22日(土) 10:00~17:00 場所: サンエー西原シティ ☆学校給食に関する展示 ☆地場産物の展示 ☆クイズ・ゲームコーナー ☆学校給食用食材の紹介・試食
今日は「なっとうの日」です。初めての和え物です。おいしいこと間違いなし!まずは一口食べてみよう!	県産食材がたっぷりの給食です!ウンチェーとはエンサイのことです。空芯菜とも言います。	今日はモーウィやゴーヤーをタンカンドレッシングでマリネ風にしてあります。さっぱりとおいしいですよ!	やっぱりカレーの香りは食欲をそそりますね!まだまだ続く真夏の日差しに負けずがんばろう。	県産マグロのカツレツです!なめこのぬめりは免疫をあげてくれますので進んでたくさん食べましょう!	
小学校	E 552 P 22.9 F 13.5	E 604 P 27.1 F 16.8	E 581 P 20.3 F 18.1	E 618 P 25.9 F 22.5	E 652 P 25.2 F 21.5
中学校	E 655 P 26.4 F 14.7	E 716 P 31.8 F 18.6	E 668 P 22.6 F 20.1	E 716 P 30.0 F 25.4	E 807 P 31.2 F 26.2

7月は県産品奨励月間です

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。今月の給食で使用予定の県産食材は、牛乳、豚肉、鶏肉、アーサ、もずく、まぐろ、へちま、冬瓜、ゴーヤー、モーウィ、パイアヤ、ピーマン、こまつな、セロリ、からしな、ウンチェー、パイン、シークワサー、スイカ、アセロラなどを取り入れて献立を作成しました。おいしく食べてもらえると嬉しいです。

また、7月22日にはサンエー西原シティで学校給食のイベントを開催しますのでぜひ遊びにきてください♪

FIBA バスケットボールワールドカップ2023

4年に1度の世界最高峰のバスケの大会がこの夏開催されます。世界の開催国はフィンランド、インドネシア、日本です。その日本で大会が行われるのが『沖縄アリーナ』となっています~!!日本はグループEとしてドイツやフィンランド、オーストラリアとの対戦が決まりましたので給食にも対戦国の料理を取り入れました。相手をよく知ることが勝利への第一歩です。この夏、バスケで熱くなりそうな予感です。たくさん食べて日本を応援しましょう♪

	28(月) ウンケー	29(火) オーストラリア料理	30(水) ウークイ 学校休業日	31(木)	FIBA2023試合情報
こんだて	シークワサーシャーベット さばしょうが煮 ウンケー モーウィのジュシー モーウィのウサチ	オレンジサラダ フィッシュ&チップス 全粒粉パン ガルバンゾスープ	ゴキウイ 学校休業日	れいとうみかん 大根のシークワサー和え ぞっくごはん 夏野菜カレー	8/25 ドイツVS日本 8/27 フィンランド VS 日本 8/29 オーストラリアVS日本
1学期後半スタートは旧盆スタートとなりますのでウンケージュシーにしました♪	勝利を手にするには相手を知る事が大切です。今日の対戦も応援しましょう!がんばれニッポン!!		8月31日は「やさいの日」です。どんな野菜も進んで食べましょう!	バスケットが好きになりそうだニャー	
小学校	E 696 P 24.9 F 20.4	E 591 P 19.8 F 24.2	E 638 P 20.1 F 15.3	E 638 P 20.1 F 15.3	
中学校	E 793 P 28.8 F 23.0	E 763 P 24.3 F 30.1	E 749 P 22.9 F 17.1	E 749 P 22.9 F 17.1	