

※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	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
	中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金) たなばたの献立
	スイカ 魚の中華あんかけ きびごはん マーボーとうがん	ウカライリチー しそ味ひじき おぎごはん 白菜と豚肉のうま煮	パイン ハンバーグのデミグラスソース バーガーパン キャロットスープ	ナーベラーンブシー てりやきゴマつくね きびごはん かしわ汁	たなばたゼリー きゅうりの酢のもの ガパオライス ほしぞら(おぎごはん) スープ

7月は県産品奨励月間です。県産食材をたくさん取り入れた給食です。	沖縄は豚肉文化ですね県産豚肉が使われたおかずはうま味があっておいしいですよ!	スープに使われているのは県産の人参です!農家さん育ててくれてありがとうございます!	ンブシーとは味噌煮のこと。沖縄の野菜で作るンブシーは野菜のうまみが溶け出て絶品です!!	日曜日は七夕です。きれいな天の川に見立てたスープを召し上がれ~
小学校 E 664 P 22.9 F 18.9	E 603 P 23.6 F 18.1	E 635 P 25.0 F 23.5	E 584 P 26.3 F 16.6	E 620 P 24.4 F 14.3
中学校 E 766 P 26.3 F 20.7	E 713 P 27.1 F 20.2	E 726 P 28.7 F 27.0	E 734 P 32.1 F 20.6	E 732 P 28.1 F 15.4

こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	ゴーヤーチップス ざっくくごはん なつやさいカレー	ウンチューのオイスターいため シューマイ ごはん スーミータン	ささみチーズ焼き ナポリタン しまやさいのマリネ	チキナーチャンプルー 小魚のあめがらめ おぎごはん ごまみそ汁	ポテトリヨネーズ メキシカンライス さっぱりサラダ

夏といえばカレー!旬の食材入りで栄養価もアツツです!ゴーヤーチップスもおすすです!	ウンチューとはエンサイのごとで空芯菜ともいいます。中華料理によく登場する県産野菜です!	島野菜にはどんな野菜が入っていますか?こたえは、裏の詳細献立表を見てね!	シマナー(からしな)を塩漬けたものをチキナーと言うよ!沖縄豆腐との相性ばつぐんです!	メキシカンライスの彩りと香りが食欲をわかせます。夏バテ予防にしっかり食べましょう!
小学校 E 623 P 20.0 F 17.2	E 562 P 21.5 F 15.3	E 581 P 21.3 F 24.2	E 593 P 27.2 F 16.1	E 615 P 20.9 F 19.9
中学校 E 739 P 22.9 F 19.4	E 659 P 24.7 F 16.3	E 692 P 24.6 F 29.3	E 705 P 31.6 F 17.7	E 709 P 23.3 F 22.5

こ ん だ て	15(月) 海の日 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 7/26~8/11 パリオリンピックです がんばれニッポン!!	16(火) ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ 魚のてりやきソースがけ おぎごはん ジャがいものみそ汁	17(水) キャベツソテー くわの実ジャム 紅芋パン グリーンポタージュ	18(木) 琉球料理の日 パイパイリチー アーサの厚焼きたまご ごはん 中身汁	19(金) シークワサーソルベ ちゅらマグロカツ クファ ゴーヤーのジュシー ウサチ
	夏とえばカレー!旬の食材入りで栄養価もアツツです!ゴーヤーチップスもおすすです!	ゴーヤーのアクセントがきいた豚しゃぶサラダ!ぜひ夏休みにおうちでも作ってみてください!	那覇のお隣、浦添市の特産品の『くわの実』を使ったジャムはブルーベリーのような味わいです!	毎月第三木曜日は琉球料理の日です。県産食材や伝統料理をいただきます。	沖縄近海でとれたマグロを使ったカツです!夏休みにも県産食材を食べて元気に過ごしてくださいね
小学校 E 623 P 20.0 F 17.2	E 594 P 26.3 F 16.7	E 572 P 20.7 F 19.1	E 573 P 28.2 F 17.1	E 659 P 22.9 F 19.1	
中学校 E 739 P 22.9 F 19.4	E 707 P 31.3 F 18.6	E 712 P 25.0 F 22.5	E 674 P 32.3 F 19.0	E 756 P 26.9 F 21.3	

7月は県産品奨励月間です

毎年7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、パパイヤ、ピーマン、こまつな、セロリ、からしな、ウンチュー、えのき、紅芋、くわの実、シークワサー、スイカ、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。みなさんも身近な県産品を見つけてみましょう!

~食と子どもの健康展~

あそびにきてね!

日時: 令和6年7月23日(火) 11:00~16:00
場所: イオン那覇店 3階休憩所(書店近く)

- 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
- 各学校の給食紹介

こ ん だ て	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
	フルーツムース たくあんのごまあえ ざっくくごはん ポークカレー	オレンジ 三色丼 はるさめスープ	バンバンジーサラダ はるまき ちゃんぽん	千切りイリチー 梅アングンスー きびごはん アーサ入りゆし豆腐	星形ポテト チキン まごはやさしいピラフ サラダ

一学期後半スタートはおいしいデザート付き!元気なみなさんに会えるのを楽しみにしていますよ!	色々な味が混ざっておいしい三色丼です。夏バテ回復のためにももりもり食べましょう!	まだまだ暑い夏が続きます。牛乳や汁物からも水分をしっかり補給しましょう!!	梅入りのアングンスーがご飯のすずお一品です!ゆし豆腐にアーサが入ると色も栄養もgood	ポテトがかわいくてテンションあがります!夏休み明けの一週間よくがんばりました!
小学校 E 664 P 20.1 F 19.3	E 621 P 25.8 F 19.5	E 598 P 23.4 F 20.2	E 599 P 24.2 F 15.4	E 622 P 19.6 F 20.5
中学校 E 778 P 23.0 F 21.5	E 735 P 29.8 F 21.9	E 711 P 26.7 F 25.2	E 712 P 28.0 F 17.2	E 718 P 22.0 F 23.0

※材料・天候によって献立を変更することがあります。