

令和7年

7・8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。



神原給食センター

TEL・FAX 917-3479

| 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<br>650 | 21.1~32.5 | 14.4~21.7 |
|            |  | 中学校<br>830 | 27.0~41.5 | 18.4~27.7 |

|                  |                                               |                                                                                |                                                                                      |                                                                                         |                                                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | ✳ 7月給食目標 ✳<br>○夏の食生活について考えよう<br>○地場産物を知ろう<br> | 1(火)<br>スイカ<br>魚の中華あんかけ<br>きびごはん<br>マーボーヘちま                                    | 2(水)<br>ウカライリチー<br>しそ味ひじき<br>むぎごはん<br>白菜と豚肉のうま煮                                      | 3(木)<br>パイン<br>ハンバーグのデミグラスソース<br>バーガーパン<br>キャロットスープ                                     | 4(金)<br>ナーベラーンブシー<br>てりやきゴマつくね<br>きびごはん<br>かしわ汁                                           |
|                  | ★7・8月の欠食★<br>小学校・・・欠食なし<br>中学校・・・欠食なし         | 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。<br>E 679 P 23.6 F 20.3<br>E 784 P 27.2 F 22.3 | 沖縄は豚肉文化です。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！<br>E 603 P 23.6 F 18.1<br>E 713 P 27.1 F 20.2 | 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！<br>E 633 P 25.0 F 23.5<br>E 724 P 28.7 F 27.0 | 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！！<br>E 584 P 26.3 F 16.6<br>E 734 P 32.1 F 20.6 |

|                  |                                                                          |                                                                                         |                                                                                           |                                                                                    |                                                                                         |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 7(月) たなばたの献立<br>たなばたゼリー<br>きゅうりの酢のもの<br>ガパオライス(むぎごはん)<br>ほしぞらスープ         | 8(火)<br>ゴーヤーチップス<br>ざっこくごはん<br>なつやさいカレー                                                 | 9(水)<br>ウンチェーのオイスターいため<br>シューマイ<br>ごはん<br>スーミータン                                          | 10(木)<br>ささみチーズ焼き<br>ナポリタン<br>しまやさいのマリネ                                            | 11(金)<br>ポテトリヨネーズ<br>メキシカンライス<br>さっぱりサラダ                                                |
|                  | 今日は七夕です。きれいな天の川に見立てたスープです。<br>E 620 P 24.4 F 14.3<br>E 733 P 28.1 F 15.4 | 夏といえばカレー！旬の食材入りで栄養価もアップです！ゴーヤーチップスもおすすです！<br>E 623 P 20.0 F 17.2<br>E 739 P 22.9 F 19.4 | ウンチェーとはエンサイのことで空芯菜とも言います。中華料理によく登場する県産野菜です！<br>E 562 P 21.5 F 15.3<br>E 659 P 24.7 F 16.3 | 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！<br>E 581 P 21.3 F 24.2<br>E 692 P 24.6 F 29.3 | 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！<br>E 615 P 20.9 F 19.9<br>E 709 P 23.3 F 22.5 |

|                  |                                                                                           |                                                                                          |                                                                              |                                                                                  |                                                                                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 14(月)<br>ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ<br>魚のてりやきソースがけ<br>むぎごはん<br>じゃがいものみそ汁                               | 15(火)<br>チキナーチャンプル<br>小魚のあめがらめ<br>むぎごはん<br>ごまみそ汁                                         | 16(水)<br>キャベツソテー<br>ストロベリージャム<br>紅芋パン<br>グリーンポタージュ                           | 17(木) 琉球料理の日<br>パパイヤリチー<br>ミルメーク<br>アーサの厚焼きたまご<br>ごはん<br>中身汁                     | 18(金)<br>クレープ<br>ちゅらマグロカツ<br>クファジュシー<br>ゴーヤーのウサチ                                            |
|                  | 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！<br>E 594 P 26.3 F 16.7<br>E 707 P 31.3 F 18.6 | 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！<br>E 593 P 27.2 F 16.1<br>E 705 P 31.6 F 17.7 | 県産の紅芋パウダーを使った紅芋パンです。うす紫色のパンです！<br>E 633 P 22.1 F 20.1<br>E 720 P 24.9 F 22.5 | 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！<br>E 601 P 27.9 F 17.4<br>E 704 P 32.5 F 19.2 | 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<br>E 694 P 23.7 F 23.7<br>E 791 P 27.7 F 25.9 |

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品は、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、ウンチェー、紅芋、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！

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



|                  |                    |                                                                                            |                                                                                        |                                                                                      |                                                                                        |
|------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8月<br>             | 8/26<br>フルーツムース<br>たくあんのごまあえ<br>ざっこくごはん<br>ポークカレー                                          | 8/27<br>三色丼<br>はるさめスープ                                                                 | 8/28<br>バンバンジーサラダ<br>はるまき<br>ちゃんぽん                                                   | 8/29<br>星形ポテト<br>チキンピラフ<br>まごはやさしいサラダ                                                  |
|                  | 7月・8月分の献立表となっています。 | 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楽しみにしていますよ！<br>E 674 P 21.3 F 20.0<br>E 792 P 24.4 F 22.4 | 色ん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！<br>E 621 P 25.8 F 19.5<br>E 735 P 29.8 F 21.9 | 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と補給しましょう！！<br>E 498 P 23.4 F 20.2<br>E 603 P 26.7 F 25.2 | ポテトがかわいくてテンションあがりますよ！夏休み明けの一週間よくがんばりました！<br>E 623 P 19.7 F 20.4<br>E 719 P 22.0 F 22.9 |