平成29年
7・8月のよていこんだてひょう



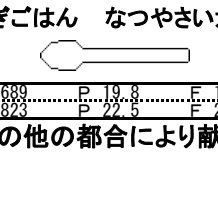
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

古蔵学校給食センター
電話番号　917－3486

学校給食栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	640 kcl	24.0 g	19.6 g
	中学校	820 kcl	30.0 g	25.1 g

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)【たなばた】
こんだて	オレンジ ゴーヤーチャンプルー きびごはん ソーキじる	ツナサラダ コッペパン(中学校) あげパン(小学校) とうがんのクリームに	かぼちゃのそぼろあんかけ カリポリこざかな むぎごはん にくだんごスープ	カレーコロッケ ソースやきそば パパイヤのあえもの	たなばたゼリー ぐしちゃんいいなのあえもの ほしがたハンバーグ ちらしずし たなばたじる
小学校	C 653 P 29.7 F 22.1	C 751 P 25.6 F 35.4	C 643 P 24.5 F 19.5	C 523 P 19.9 F 22.5	C 608 P 23.8 F 14.7
中学校	C 773 P 34.7 F 25.1	C 752 P 26.8 F 33.0	C 766 P 28.6 F 21.9	C 617 P 22.7 F 26.3	C 734 P 28.7 F 17.4

	10(月)【納豆の日】	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こんだて	なっとう フーイリチー むぎごはん とうがんのみそしる	おいものだいふく マグロカツ うっちんジューシー モーウイのうめあえ	わかめのあえもの サバのみそやき きびごはん だいこんのそぼろに	まめサラダ れんこんいりつくね こくとうパン ビーフシチュー	パイン もずくどん かきたまじる
小学校	C 620 P 26.9 F 19.2	C 619 P 28.6 F 19.4	C 705 P 28.4 F 25.9	C 711 P 28.4 F 26.1	C 611 P 22.4 F 18.1
中学校	C 728 P 30.4 F 20.9	C 709 P 33.3 F 21.9	C 854 P 33.8 F 30.7	C 808 P 31.9 F 29.2	C 723 P 25.9 F 20.2

	17(月)	18(火)	19(水)【食育の日】	20(木)
こんだて	海の日(うみのひ) 	メロン くるまふのナゲット むぎごはん へちまのカレーに	せんぎりイリチー イワシのカリカリフライ くろまいごはん イナムドゥチ	シークヮーサーソルベ しょうゆラーメン ゴーヤーのあえもの
小学校		C 687 P 28.5 F 20.7	C 660 P 24.7 F 23.5	C 549 P 23.2 F 13.7
中学校		C 802 P 32.2 F 22.8	C 775 P 28.3 F 26.2	C 648 P 27.4 F 15.0

【7月欠食予定】

★中学校

4日(火)・・・3年生

(総合まとめ取り)

【栄養指導目標】

「 なつのしょくせいかつと　けんこうについてかんがえよう 」

暑い日が続いていますが、夏バテしている人はいませんか？
この時期は、体がつかれやすく食欲もなくなりがちです。夏を元気にのりきるためにも、栄養バランスのよい食事をきちんと食べましょう！

★ 夏バテを防ぐポイント ★

① 1日3食 しっかり食べよう！
② 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに気をつけよう！
③ カルシウムやビタミンをたっぷりとろう！
（色のこい野菜、豚肉、レバー、大豆など）



7月は県産品奨励月間です！

学校給食では、日ごろから「地産地消」に努めていますが、特に7月は県産品奨励月間ということで、沖縄県内で生産された食材を積極的に取り入れています。この機会に県産品への関心を高めましょう！



ゴーヤー、へちま、モーウイ、とうがん、パパイヤ、もずく、ぶたにく、マグロなどの県産品を使用する予定です。

		23(水)【中学校のみ】	24(木)【中学校のみ】	25(金)【中学校のみ】
こんだて	8月の給食です！ 小学校は、28日(月)からはじまります！ 	てづくりガトーショコラ ナポリタンスパゲティ かいそうサラダ	ポテトサラダ やさいいりとりつくね シナモントースト マッシュルームスープ	てづくりちんすこう イワシのうめに むぎごはん だいこんンブシー
小学校				
中学校		C 666 P 22.8 F 29.4	C 842 P 28.2 F 38.1	C 876 P 31.4 F 28.8

	28(月)【小学校開始】	29(火)【焼肉の日】	30(水)	31(木)【野菜の日】
こんだて	フルーツポンチ むぎごはん なつやさいカレー	きょほう(2こ) やきにくどん もずくスープ	コールスローサラダ べにいもパン チリビーンズ	パッションフルーツゼリー ゴーヤーチップス むぎごはん マーボーどうふ
小学校	C 689 P 19.8 F 18.7	C 561 P 22.2 F 15.0	C 645 P 25.3 F 22.7	C 691 P 26.1 F 23.4
中学校	C 823 P 22.5 F 21.1	C 664 P 25.9 F 16.4	C 744 P 28.8 F 25.6	C 821 P 30.3 F 26.6

熱中症予防

水分だけでなく、塩分の補給も忘れずに！

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。　※学校給食費は、期限内に納めましょう。