平成30年
7.8月の予定献立表



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



那覇市古蔵学校給食センター
電話番号　９１７－３４８６

学校給食の栄養基準量		C=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	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

※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。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)【たなばた】
こんだて	フーイリチー 牛乳 いわしのかんろに きびごはん アーサいり ゆしどうふ	チキンの マーマレード焼き 牛乳 ナポリタンスパゲティ はくさいサラダ	キャベツのごまあえ 牛乳 さかなのゆずみそやき むぎごはん しらたま けんちんじる	チョコクリーム（小学校） ひじきサラダ 牛乳 あげパン（中学校） コッペパン（小学校） とうがんの クリームに	たなばたゼリー やさいの たんざくいため 牛乳 ほしのコロッケ むぎごはん たなばたじる
小学校	C 653　P 27.6　F 22.7	C 598　P 25.8　F 28.9	C 569　P 24.7　F 11.1	C 686　P 24.9　F 31.1	C 650　P 22.0　F 16.8
中学校	C 782　P 32.3　F 25.8	C 689　P 29.5　F 33.0	C 680　P 29.3　F 11.9	C 861　P 29.1　F 42.5	C 732　P 24.4　F 18.2

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	メロン 牛乳 れんこんいりつくね むぎごはん へちまのカレーに	なっとう 牛乳 ゴーヤーの たまごとじ むぎごはん とうがんの みそしる	カリフラワー サラダ 牛乳 べにいもパン ビーフシチュー	メンチカツ 牛乳 くきわかめあえ ソースやきそば（おきなわそば）	りんご 牛乳 もずくどん かきたまじる
小学校	C 654　P 25.2　F 21.2	C 602　P 25.8　F 18.8	C 674　P 25.6　F 25.0	C 624　P 26.8　F 20.6	C 617　P 22.9　F 18.5
中学校	C 773　P 29.0　F 23.3	C 705　P 28.6　F 20.4	C 773　P 29.2　F 28.3	C 752　P 31.8　F 25.1	C 729　P 26.4　F 20.7

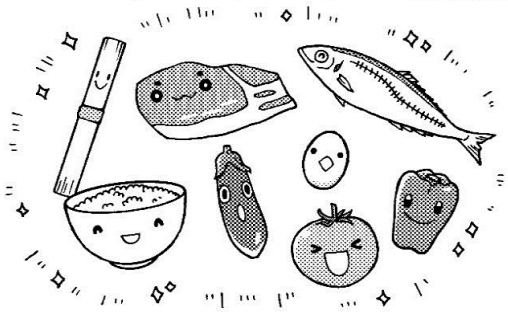
		17(火)	18(水)	19(木)【食育の日】	20(金)【１学期前半最終給食】
こんだて	**欠食予定表** 9～10日 古蔵小5年生 自然教室のため 欠食	さかなの カレーやき 牛乳 うっちん ジューシー モーウィの さっぱりあえ	ほうれんそう オムレツ 牛乳 まめサラダ こくとうパン 肉だんご入り トマトスープ	せんぎりイリチー 牛乳 イワシの かりかりフライ くろまいごはん イナムドゥチ	シークヮーサーソルベ 牛乳 しょうゆラーメン ゴーヤーの ツナあえ
小学校		C 565　P 28.1　F 20.3	C 606　P 23.5　F 22.6	C 670　P 25.2　F 24.6	C 544　P 23.1　F 13.3
中学校		C 654　P 32.9　F 22.9	C 717　P 27.5　F 27.4	C 789　P 28.9　F 27.4	C 643　P 27.2　F 14.5

【7・8月の食に関する指導目標】

「夏の食生活について考えよう」



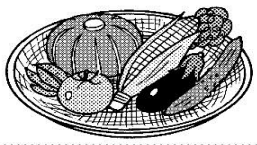
暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気にすごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

保護者のみなさまへ

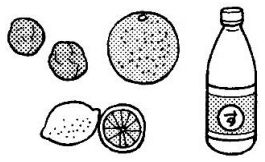
野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気にすごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は香辛料や酸みのある調味料などを使うと食欲が増していきます。



夏におすすめの食材

豚肉などに含まれるビタミンB_1は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。





梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。

7月は県産品奨励月間です！

学校給食では、日頃から「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、もずく、まぐろなどの県産品を使用する予定です。

	27(月)【小・中給食開始】	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
こんだて	フルーツしらたま 牛乳 むぎごはん なつやさいカレー	コロッケ 牛乳 アーサピラフ チーズサラダ	しゅうまい 牛乳 やきにくどん わかめスープ	キャベツサラダ 牛乳 デミハンバーグ バーガーパン 豆乳のコーン クリームスープ	あじフライ 牛乳 和風スパゲティ ごぼうサラダ
小学校	C 683　P 18.9　F 18.3	C 641　P 18.5　F 26.6	C 589　P 24.5　F 16.8	C 630　P 24.3　F 21.3	C 644　P 27.8　F 29.8
中学校	C 817　P 21.4　F 20.7	C 775　P 21.5　F 32.4	C 690　P 28.0　F 18.2	C 751　P 29.1　F 24.9	C 716　P 30.4　F 32.6

※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。