

7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・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらしき
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

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校 650	21.1~32.9g	14.4~21.7g
中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こんだて			1(水) とうふチャンプルー 	2(木) ナスとひきにくのみそいため 	3(金) フルーツナタデココ 
			E 609 P 26.4 F 21.3 E 715 P 30.1 F 24	E 612 P 21.7 F 19.3 E 722 P 25.3 F 21.7	E 696 P 20.9 F 19.1 E 833 P 23.9 F 21.5
こんだて	6(月) ほしのコロック 	7(火) じゃがいものそばろに 	8(水) バーガーパン 	9(木) さんしょくあえ 	10(金) なっとう 
	E 640 P 22 F 21.3 E 721 P 24.4 F 23.8	E 615 P 21.8 F 15.7 E 727 P 25.3 F 17.2	E 590 P 24.8 F 21.8 E 697 P 29.8 F 25.7	E 642 P 24 F 23.4 E 739 P 26.6 F 25	E 661 P 24.8 F 22.5 E 774 P 28.1 F 25.1
こんだて	13(月) チーズおから 	14(火) いもくじまんぶら 	15(水) ひじきのあえもの 	16(木) こくとろパン 	17(金) ちゅうかポテト 
	E 602 P 27.1 F 16.8 E 719 P 32.5 F 18.9	E 726 P 21.1 F 25.6 E 825 P 23.9 F 29.1	E 643 P 24.7 F 20.9 E 769 P 28.5 F 23.7	E 622 P 23.4 F 22.7 E 770 P 27.9 F 26.5	E 671 P 20.6 F 24.3 E 788 P 23.9 F 27
こんだて	20(月) フーイリチー 	21(火) きりぼしだいこんの 	22(水) こざかなの 	23(木) 海の日 	24(金) 
	E 680 P 31.5 F 23.9 E 817 P 37.7 F 27.4	E 647 P 23.6 F 19 E 764 P 28.1 F 21.2	E 649 P 26.1 F 16.8 E 772 P 30.7 F 18.6		
こんだて	27(月) やさいグラタン 	28(火) やさしいチャンプルー 	29(水) べにいもパン 	30(木) ちんすこう 	31(金) アーザの 
	E 602 P 19.4 F 21.8 E 709 P 22.2 F 25.5	E 647 P 24.5 F 20.3 E 771 P 28.4 F 23.1	E 676 P 25.2 F 23.6 E 777 P 28.8 F 26.6	E 676 P 24 F 24.5 E 739 P 26.4 F 26.6	E 579 P 22.8 F 16 E 690 P 26.6 F 17.5

【7月の栄養指導目標】・・・「夏の食生活について考えよう」

◆◆ 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月は県産品を積極的に取り入れています。たとえば、ゴーヤー・冬瓜・モウイ・ハハイヤ・へちまなど日々県産野菜ももたくさんです。沖縄で作られる野菜は、太陽の強い光を浴び、ビタミンやミネラルなどの栄養価が高いのが特徴です。野菜のほかにも、ぶたにくや牛乳、おきなわそばや豆腐など日々使われている県産品にいまいちど注目してみましょう！  
給食を通して県産品のおいしさや魅力を再発見してもらえるとうれしいです。



給食の準備、食べる前には石けんをつけてしっかり手洗いを行いましょう。

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れよう
- ②マスクはきちんとつけよう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょ
- ⑤清潔な白衣を身につけよう



※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※給食費は、早めに納めましょう。