



※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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

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
------------	-----	-------------	-------------------	----------------

7月 給食目標

- あつ ま からだ
○暑さに負けない体をつくろう
- なつ しょくせいかつ
●夏の食生活について考えよう

けんさんびんしょうれいげっかん
県産品奨励月間



おきなわけん つく せつきよくてき
沖縄県で作られたものを積極的に
活用しよう!という取り組みです。
がっこうきゅうしよく おきなわけん つく しょくざい
学校給食でも、沖縄県で作られた食材や
おきなわけん せつきよくてき と い
沖縄料理を積極的に取り入れています。
まいにち きゅうしよく さが
毎日の給食で探してみてくださいね♪



~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 ・地産産物の展示
・クイズ、ゲームコーナー ・各学校の給食紹介
・学校給食用食材の紹介 など

こんだて	1(月) タンドリーチキン オレンジ 牛乳 キャロットピラフ シークワサーサラダ	2(火) ゴーヤーのカレーマヨあえ マグロのたつたあげ おろしソース 牛乳 おぎごはん もずくのみそしる	3(水) ビーンズサラダ こくどうパン 牛乳 くるまふナゲット とうがんのわふうポトフ	4(木) ゴーヤーチャンプルー うむくじてんぶら 牛乳 おぎごはん シカムドッチ	5(金) 7/7セタこんだて メロククリームソーダゼリー からしなのごまあえ 牛乳 ほしがたポテト ちらずし さかなそうめんじる
------	---	--	--	---	--

あかきみどり小学校	ウインナー、とり、きゅうにゅう、ヨーグルト ごめ、あぶら、さとう、乳なしマーガリン、ドレッシング カリフラワー、キャベツ、モウイ、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、オレンジ、パセリ、にんにく、しょうが、コーン	とうふ、まぐろ、かまぼこ、きゅうにゅう、とり、みそ、もずく 卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、でんぶん、おぎ、ごめ	ぶたにく、ウインナー、きゅうにゅう、とり、ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ、くるまふ じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ドレッシング、こくどうパン、あぶら	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、きゅうにゅう、たまご あぶら、おぎ、じゃがいも、べにいも、さとう、ごめ	のり、かまぼこ、きゅうにゅう、たまご、ツナ ごま、さとう、ごめ、じゃがいも、あぶら、ゼリー
-----------	--	--	---	--	--

小学校	E 545 P 21.9 F 20.7	E 585 P 26.7 F 17.6	E 577 P 27.8 F 18.8	E 590 P 24.2 F 18.9	E 566 P 21.8 F 13.5
-----	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

こんだて	8(月) ひやしちゅうかのたれ べにいもけんび 牛乳 ひやしちゅうか アーサとにくだんご(めん・ぐ)	9(火) グレープフルーツ ぶたにくのオイスターソースいため 牛乳 もちきびごはん ほうれんそうのごまスープ	10(水) なつどうひ納豆の日 パパイアイチー なつどう 牛乳 おぎごはん とうふとわかめのみそしる	11(木) パンサンスー あげぎょうざ 牛乳 もちきびごはん へちまのちゅうかに	12(金) シラのもみじやき すいか 牛乳 うっちんライス おからサラダ
------	---	---	---	---	---

あかきみどり小学校	きゅうにゅう、たまご、わかめ、アーサ、つくね、ポークランチョニミート べにいも、さとう、こくどう、ごまあぶら、あぶら、ちゅうかめん	とうふ、ぶたにく、きゅうにゅう ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、おぎ、ごめ	とうふ、なつどう、ぶたにく、きゅうにゅう、みそ、わかめ、あぶらあげ あぶら、おぎ、ごめ	さとう、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、でんぶん、きび、ごめ、ごまごぎ	おから、しいら、とり、きゅうにゅう、ベーコン ごめ、じゃがいも、卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら
-----------	--	--	--	------------------------------------	---

小学校	E 582 P 22.3 F 20.5	E 579 P 24.0 F 18.9	E 586 P 24.7 F 19.7	E 619 P 23.4 F 19.7	E 568 P 24.2 F 21.7
-----	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

こんだて	15(月) うみ海の日 てづくりアガラサー 牛乳 もずくどん(おぎごはん・ぐ) しらたきのスープ	16(火) パインジャム タンカンサラダ 牛乳 コッペパン ささみチーズフライ きりぼしだいこんのスープ	17(水) ごまみそあえ 牛乳 グルクンのシークワサーソースかけ おぎごはん ゆしどうふ	18(木) かいそうサラダ 牛乳 シークワサーソルベ おぎごはん なつやさいカレー	19(金) がっきこうはん1学期後半ラスト おぎごはん なつやさいカレー
------	--	--	---	--	--

あかきみどり小学校	とうふ、ぶたにく、きゅうにゅう、だいず、もずく、ぶたレバー さとう、こくどう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、ごまごぎ、おぎ	きゅうにゅう、ベーコン、とり、チーズ ドレッシング、ごま、コッペパン、さとう、パンこ、ごまごぎ	ゆしどうふ、グルクン、きゅうにゅう、みそ さとう、あぶら、でんぶん、ごま、ごまごぎ、おぎ、ごめ	ぶたにく、きゅうにゅう、とり、かいそう、わかめ、こんぶ、かんてん、ぶたレバー じゃがいも、ドレッシング、あぶら、ごま、ごまごぎ、おぎ、ごめ、乳なしマーガリン、さとう	きゅうり、ズッキーニ、だいこん、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、ピーマン、にんにく、シークワサー、こんにゃく
-----------	--	--	--	---	---

小学校	E 619 P 22.9 F 15.0	E 543 P 20.2 F 21.0	E 575 P 27.3 F 17.2	E 619 P 20.8 F 15.1
-----	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

夏を元気にすすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

つくってみませんか?
手づくりスポーツドリンク

(材料)
・水 1L
・塩 1~2g
・砂糖 40~80g
・レモン汁適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。

8月 こんだて	26(月) 1学期後半スタート ももゼリー 牛乳 タコライス(おぎごはん・ぐ) レタスのスープ	27(火) パンパンジー 牛乳 やさしいりゅうまい きびごはん マーボーとうがん	28(水) ぶたにくのコロッケ 牛乳 なすとトマトのスパゲティ フレンチサラダ	29(木) ひきなおり 牛乳 さばのおやき おぎごはん とんじる	30(金) オレンジ 牛乳 スタミナぶたどん(おぎごはん・ぐ) ぎょうざのみそスープ
---------	---	---	---	---	--

あかきみどり小学校	とうふ、きゅうにゅう、ぶたにく、とり、きゅうにゅう、だいず、かんてん、チーズ、ぶたレバー さとう、あぶら、でんぶん、おぎ、ごめ	とうふ、ぶたにく、きゅうにゅう、とり、だいず、みそ、ぶたレバー ドレッシング、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、ごま、おぎ、ごめ、ごまごぎ	ぶたにく、きゅうにゅう、ベーコン、ぶたレバー スパゲティ、あぶら、ドレッシング、さとう、じゃがいも、パンこ、ごまごぎ、でんぶん	あつあげ、ちくわ、さば、ぶたにく、きゅうにゅう、とり、みそ じゃがいも、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、おぎ、ごめ	ぶたにく、きゅうにゅう、みそ、すいぎょうざ さとう、ごまあぶら、あぶら、おぎ、ごめ
-----------	--	--	--	---	--

小学校	E 611 P 26.7 F 19.7	E 602 P 24.6 F 17.7	E 516 P 20.6 F 21.1	E 582 P 27.9 F 17.5	E 623 P 25.6 F 18.3
-----	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------