



※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	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	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。
がっこうきゅうしょく おきなわけん つく
学校給食でも、沖縄県で作られた食材や
おきなわけんより せつきよくてき と
沖縄料理を積極的に取り入れています。
まいにち きゅうしょく 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) タンダーチキン 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 シカムドゥチ	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	うどん、とりにく、きゅうにゅう、ヨーグルト	とうふ、まぐろ、かまぼこ、きゅうにゅう、とりにく、みそ、もずく	ぶたにく、ウインナー、きゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ、くるまふ	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	のり、かまぼこ、きゅうにゅう、たまご、ツナ
みどり	かみゆらわい、キャベツ、モーウイ、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	しそ、しょうが、だいこん、ゴーヤー、にんじん、ねぎ、パセリ、トマト、きゅう、たまねぎ、しょうが、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、とうがん、にんじん、しめじ	こんにゃく、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、しいたけ	いんげん、オクラ、からしな、にんじん、ねぎ、ほくさい、しいたけ、ちんねい、かみゆらわい、メロン
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 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 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	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	とうふ、ぶたにく、きゅうにゅう	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	とうふ、ぶたにく、ポークランチョニミート、きゅうにゅう、みそ	おから、しいら、とりにく、きゅうにゅう、ベーコン
みどり	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	ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、おぎごめ	あぶら、おぎごめ	さとう、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、てんぷん、きび、ごめ、ごまごめ	こめ、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 牛乳 もずくどん しらたきのスープ	16(火) てづくりアガラサー 牛乳 もずくどん しらたきのスープ	17(水) 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	18(木) 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	19(金) がつきこうはん1学期後半ラスト 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
------	--	---	--	---	--

あかき	とうふ、ぶたにく、きゅうにゅう、だいず、もずく、ぶたレバー	とうふ、ぶたにく、きゅうにゅう、とりにく、だいず、みそ、ぶたレバー	きゅうにゅう、ベーコン、とりにく、チーズ	ゆしどうふ、グルクン、きゅうにゅう、みそ	ぶたにく、きゅうにゅう、とりにく、かいそう、わかめ、こんぶ、かんてん、ぶたレバー
みどり	さとう、こくどう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごまごめ	さとう、こくどう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごまごめ	ドレッシング、ごま、コッペパン、さとう、パンこ、ごまごめ	さとう、あぶら、てんぷん、ごま、ごまごめ、おぎごめ	じゃがいも、ドレッシング、あぶら、ごま、ごまごめ、おぎごめ、卵なしマヨネーズ
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	

夏を元気に過ごすための 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 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	とうふ、きゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、きゅうにゅう、だいず、かんてん、チーズ、ぶたレバー	とうふ、ぶたにく、きゅうにゅう、とりにく、だいず、みそ、ぶたレバー	ぶたにく、きゅうにゅう、ベーコン、ぶたレバー	あつあげ、ちくわ、さば、ぶたにく、きゅうにゅう、とりにく、みそ	ぶたにく、きゅうにゅう、みそ、すいじょうざ
みどり	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、レタス、しいたけ、にんにく、しょうが、きくらげ、コーン、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、なごね、しいたけ、にんにく、しょうが、きくらげ、コーン、ほうれんそう	いんげん、キャベツ、ごまつな、モーウイ、たまねぎ、あかピーマン、しめじ、パセリ、きりぼしだいこん、ほうれんそう、パインアップル	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、エリンギ、シークワサー	しょうが、たまねぎ、にんにく、にんじん、なごね、ほくさい、もやし、オレンジ、えんどう、しいたけ、エリンギ、にんにく、にんにくのめ
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