令和7年
7月・8月　の予定こんだて表

※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	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

那覇市立真嘉比小学校
TEL: 917-3473
FAX: 917-3473

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

	7月 給食目標	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
こんだて	○暑さに負けない体をつくろう ●夏の食生活について考えよう	すいか もずくどん（むぎごはん・ぐ） さんとうさいのスープ 牛乳	タンカンサラダ あみパン タンドリーチキン けんさんかぼちゃのスープ 牛乳	ゴーヤーチャンプルー うむくじてんぷら むぎごはん アーサのすましじる 牛乳	さかなのもみじやき ちんすこう うっちんライス シークァーサーみそあえ 牛乳
あか		とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、もずく、ぶたレバー	とうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ひよこまめ	とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、アーサ、たまご	ほき、とりにく、ぎゅうにゅう、みそ、かいそう
き		さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、むぎ、こめ	じゃがいも、ドレッシング、さとう、ごま、こむぎこ、あみパン、乳なしマーガリン	あぶら、むぎ、じゃがいも、べにいも、さとう、こめ	こめ、卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、こむぎこ
みどり		さんとうさい、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、すいか、えのきたけ、きくらげ、しいたけ、しょうが、コーン	キャベツ、モーウィ、たまねぎ、あかピーマン、パセリ、にんにく、しょうが、こまつな、かぼちゃ	たまねぎ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、ねぎ、しょうが	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、パセリ、シークヮーサー、にんにく、コーン、ウコン
小学校		E 591 P 23.0 F 18.1	E 556 P 26.6 F 20.7	E 581 P 22.6 F 18.8	E 592 P 21.6 F 21.5
こんだて	7(月) 七夕こんだて たなばたゼリー からしなのごまあえ ほしがたポテト ちらしずし さかなそうめんじる 牛乳	8(火) ゆかりあえ ぶたにくのスタミナやき むぎごはん あぶらあげのみそしる 牛乳	9(水) べにいもけんぴ ひやしちゅうかのタレ ひやしちゅうか（めん・ぐ） にくだんごのスープ 牛乳	10(木) おにぎりようのり こまツナあえ なっとうみそ むぎごはん とうがんのにつけ 牛乳	11(金) アセロラポンチ にんじんぎょうざ もちきびごはん へちまのちゅうかに 牛乳
あか	のり、かまぼこ、ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、とうにゅう、かんてん	あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ	ポーク、ぎゅうにゅう、たまご、わかめ、つくね	あつあげ、ひきわりなっとう、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、みそ、のり、こんぶ	とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、ぶたレバー
き	ごま、さとう、こめ、じゃがいも、こめこ、あぶら、てんぷん	さといも、さとう、ごま、むぎ、こめ、ドレッシング	べにいも、さとう、こくとう、ごまあぶら、あぶら、ちゅうかめん	さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、むぎ、こめ	しらたまだんご、さとう、ごまあぶら、てんぷん、きび、こめ、あぶら、こむぎこ
みどり	オクラ、からしな、にんじん、ねぎ、はくさい、しいたけ、いんげん、れんこん、たけのこ、かんぴょう、レモン、メロン	こんにゃく、キャベツ、モーウィ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しそ、にんにく、しょうが、こまつな	きゅうり、チンゲンサイ、とうがん、ながねぎ、しいたけ、しょうが	こんにゃく、きゅうり、こまつな、とうがん、にんじん、しょうが、いんげん	こまつな、にら、にんじん、へちま、きくらげ、しいたけ、パイナップル、みかん、おうとう、ナタデココ、にんにく、しょうが、アセロラ、キャベツ、たまねぎ、はくさい
小学校	E 581 P 21.5 F 13.7	E 554 P 22.9 F 17.2	E 572 P 21.0 F 20.0	E 585 P 28.8 F 15.1	E 648 P 24.1 F 17.8
こんだて	14(月) シークヮーサーすぶた グレープフルーツ むぎごはん アーサとたまごのスープ 牛乳	15(火) てづくりオレンジゼリー たれつきにくだんご もずくジューシー ゴーヤーのカレーマヨあえ 牛乳	16(水) おからサラダ べにいもパン くるまふナゲット レタスのスープ 牛乳	17(木) 琉球料理の日 ごまみそあえ まぐろのたつたあげ むぎごはん ゆしどうふ 牛乳	18(金) 1学期前半ラスト かいそうサラダ シークヮーサータルト むぎごはん なつやさいカレー 牛乳
あか	ぶたにく、ぎゅうにゅう、アーサ、たまご	アガー、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、もずく、だいず	とうふ、おから、とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、かんてん、ふ	ゆしどうふ、まぐろ、ぎゅうにゅう、みそ	とりにく、ぎゅうにゅう、かいそう、かんてん、ぶたレバー、とうにゅう、だいず
き	さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、こむぎこ、むぎ、こめ	こめ、卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、パンこ、てんぷん	じゃがいも、卵なしマヨネーズ、べにいもパン	さとう、てんぷん、ごま、こむぎこ、むぎ、こめ、あぶら	じゃがいも、ドレッシング、あぶら、ごま、こむぎこ、むぎ、こめ、乳なしマーガリン、さとう、こめこ
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、きピーマン、グレープフルーツ、えのき、たけのこ、シークヮーサー、しょうが	ゴーヤー、にんじん、ねぎ、オレンジ、パパイヤ、レモン、しいたけ、みかん、たまねぎ、しょうが、みかん	きゅうり、にんじん、レタス、しいたけ、にんにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、エリンギ、しょうが	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、レモン、にんにく、シークヮーサー、こんにゃく
小学校	E 605 P 21.8 F 20.0	E 578 P 21.1 F 19.1	E 552 P 26.0 F 21.8	E 586 P 28.4 F 16.8	E 659 P 19.4 F 20.5

けんさんぴんしょうれいげっかん
県産品奨励月間

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。
学校給食でも、沖縄県で作られた食材や沖縄料理を積極的に取り入れています。
毎日の給食で探してみてくださいね♪

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

夏休みも規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。
早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

	冷たいものの食べすぎに気をつけよう	26(火) 1学期後半スタート	27(水)	28(木)	29(金)
8月こんだて	冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。	ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー むぎごはん ハヤシライス 牛乳	せんぎりイリチー ししゃものカレーやき むぎごはん とりだんごとキャベツのみそしる 牛乳	もちもちポテト なすとトマトのスパゲティ クリーミーサラダ 牛乳	バンバンジー オレンジ むぎごはん マーボーとうがん 牛乳
あか		ぎゅうにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー	あぶらあげ、こんぶ、ししゃも、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、とりだんご	ぶたにく、ウインナー、ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたレバー、アーサ	とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、みそ、ぶたレバー
き		あぶら、ドレッシング、ごま、こむぎこ、むぎ、こめ、さとう	さとう、ごまあぶら、あぶら、むぎ、こめ	こめ、あぶら、ドレッシング、さとう、スパゲティ、じゃがいも、こむぎこ、てんぷん、パンこ、こめこ	ドレッシング、さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごま、きび、こめ
みどり		キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、あかピーマン、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、グリンピース、コーン、ぶどう	こんにゃく、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、きりぼしだいこん	キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、なす、ピーマン、あかピーマン、パセリ、にんにく、コーン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、きくらげ、オレンジ
小学校		E 616 P 21.1 F 17.8	E 582 P 25.1 F 19.8	E 487 P 20.0 F 19.6	E 583 P 24.1 F 16.3