

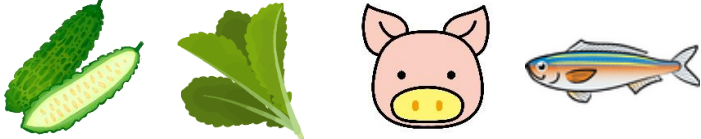
	月	火	水	木	金
こんだて	1日★県産品こんだて パッションフルーツゼリー おにぎり用のり うめアンドンソース 麦ごはん シブインブシー	2日 オレンジ チンゲンサイのナムル 麦ごはん マーボーへちま	3日 たくあんときゅうりのごまずあえ さんまのかばすれモンに もちきびごはん みそけんちん汁	4日 さくらんぼ チーズオムレツ 島やさい ごぼうサラダ ペペロンチーノ	5日★セタこんだて たなばたゼリー いんげんとアスパラのごまあえ とりのてりやき ゆかりごはん 魚そうめん汁
栄養価	E:585 P:25.2 F:14.0	E:596 P:22.1 F:18.7	E:625 P:25.1 F:22.4	E:561 P:24.9 F:24.8	E:584 P:24.4 F:16.0
こんだて	8日 すいか もずくどん(麦ごはん) あぶらあげのみそ汁	9日 手づくりタンナファクルー やさいそば きりばしだいこんのハリハリづけ	10日 あじつけのり こまつなのごまあえ 魚のシークワサーみそやき 麦ごはん ゆしどうふ	11日 やさいのカレーいため ささみチーズフライ 麦ごはん へちまのみそ汁	12日 スライスパン レンコン入り平つくね うっちゃんライス パパイヤサラダ
栄養価	E:585 P:21.8 F:16.4	E:495 P:27.8 F:13.4	E:565 P:29.8 F:14.3	E:662 P:22.5 F:26.2	E:564 P:19.2 F:18.6
こんだて	15日 海の日	16日 モーウィのゆかりあえ やさい入り肉だんご ひじきごはん アーサ汁	17日 れいとうあんず シークワサーあえ ちくわのオープンやき 麦ごはん クーリジシ	18日 ミルメーク バーガーパン ←タルタルソース マクロフライ ラタトゥイユ	19日 チーズだいふく かいそうサラダ 麦ごはん なつやさいカレー
栄養価		E:577 P:28.2 F:18.7	E:641 P:24.8 F:21.2	E:680 P:26.1 F:27.1	E:621 P:19.7 F:16.0
こんだて	8月	夏休みの間の給食室は、天井付近の清掃や、大きな機械の整備、スプーンやフォークを磨いたり、安全な給食提供のための準備期間です。8月にみなさんが元気に登校するのを楽しみに待っています。			
栄養価					
こんだて	26日 アイスクリーム ゴーヤーサラダ 麦ごはん ハヤシライス	27日 やさいのうめあえ やきししゃも からしなジュシー もずくのすまし汁	28日 オレンジ ひじきいため とりのピリからやき もちきびごはん とうがんとアーサのみそ汁	29日 ミニ肉まん ひやしちゅうか やさいチップス	30日 フーイリチー とり肉のごぼうまき 麦ごはん おきなわ風みそ汁
栄養価	E:717 P:22.0 F:24.3	E:518 P:26.2 F:15.8	E:627 P:29.0 F:19.5	E:570 P:19.6 F:17.7	E:592 P:30.5 F:16.4

給食の一日の基準栄養価 C=エネルギー 650Kcal P=たんぱく質 21.1~32.5g F=脂質 14.4~21.7g

※天候、その他の都合により献立を変更する場合がございます。

給食だより 7月&8月

7月は県産品奨励月間! (7月1日~31日)



今年のテーマは「うちのーの 未来をつくる 県産品」で、県内各地で県産品の紹介やイベントがあります。真嘉比小学校の給食でも、今月は八百屋さんや各業者の方々の協力を得ながら、県産品の野菜や海藻、肉・魚類などを、より多く使用する予定です。沖縄の太陽を浴びて元気いっぱいになった食材を味わってみましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏野菜を食べよう!

よくよく(食欲)を増す工夫を!

バランスよく食べよう!

なっとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!

テつぶん(鉄分)不足に注意!

いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!

給食イベント開催♪ あそびにきてね!

~食と子どもの健康展

日時: 令和元年7月13日(土) 10:00~17:00
場所: イオンタウン南城大里

・給食展示
・豆運びコーナー
・給食ができるまで
・学校給食用食材の紹介、

・県産野菜の展示

広域マップ

至西原 至那覇 至佐敷 至玉城 至東風平 至具志堅 至南風原 至南風原南 至南風原北 至南風原東 至南風原西 至南風原南西 至南風原南東 至南風原北西 至南風原北東 至南風原南西 至南風原南東 至南風原北西 至南風原北東