



# 令和2年 7月 学校給食予定こんだて表

那覇市立真嘉比小学校給食室  
TEL:917-3473

こ ん だ て	<b>7月 給食目標</b> ○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		1(水)★県産品こんだて パインゼリー カットのり うめアングンスー 麦ごはん とうがんにつけ		2(木) マンダリンオレンジ チンゲンサイのナムル 麦ごはん マーボーへちま		3(金) セーイカのイタリアンサラダ あげパン ラトウユ			
	栄養価		E 592 P 24.3 F 13.3	E 604 P 22.2 F 18.4	E 599 P 24.7 F 21.7					
こ ん だ て	6(月) りんご あげぎょうざ 麦ごはん ジャージャンどろぶ		7(火)★たなばたこんだて たなばたゼリー こまつなのごまあえ ちらしずし 魚そうめん汁		8(水) なっとう やさいのうめあえ 麦ごはん とりと大根のみそに		9(木) パパイアのごまサラダ グルコンのシークワサーソースかけ 麦ごはん とうがんとアーサのみそ汁		10(金) 手づくりアガラサー やさいそば たくあんときゅうりのごまずあえ	
	栄養価	E 610 P 21.7 F 19.5	E 536 P 18.7 F 11.7	E 578 P 26.5 F 16.2	E 570 P 24.4 F 15.5	E 569 P 28.4 F 14.7				
こ ん だ て	13(月) すいか もずくどん(麦ごはん) かきたま汁		14(火) カニカマとわかめの和え物 ぶた肉のなんばんやき 麦ごはん きこのみそ汁		15(水) ちんすこう れんこん入り平つくね からしなジュシー きりぼし大根のごまずあえ		16(木) すもも ほうれん草オムレツ スパゲティナポリタン カラフルコーンサラダ		17(金) シークワサータルト いわしハンバーグ 麦ごはん みそけんちん汁	
	栄養価	E 561 P 21.5 F 14.8	E 590 P 25.0 F 19.1	E 620 P 23.2 F 21.0	E 555 P 19.9 F 22.3	E 632 P 21.8 F 17.1				
こ ん だ て	20(月) パインアップル ナン キーマカレー シーザーサラダ		21(火) パパイアイリチー さばのおやき もちきびごはん おきなわ風みそ汁		22(水) ミニ肉まん ひやしちゅうか ゴーヤーとベにいのチップス		23(木) うみ海の日 		24(金) スポーツの日 	
	栄養価	E 579 P 23.5 F 24.7	E 585 P 29.9 F 16.5	E 567 P 20.2 F 17.8						
こ ん だ て	27(月) れいとみかん イカフライ キムチチャーハン わかめスープ		28(火) ゴーヤーチャンプルー とりのてりやき 麦ごはん もずくとえのきのすまし汁		29(水) バーガーパン ノンエッグタルタルソース まぐろフライ ミネストローネ		30(木) モーウいのゆかりあえ やきししゃも もちきびごはん イナムドゥチ		31(金) いちごクレープ かいそうサラダ 麦ごはん なつやさいカレー	
	栄養価	E 555 P 22.5 F 15.8	E 590 P 26.5 F 19.4	E 603 P 24.0 F 22.5	E 523 P 23.1 F 13.3	E 655 P 20.2 F 20.7				

※給食の1日の基準栄養価 E=エネルギー 650Kcal、P=たんぱく質 21.1~32.5g、F=脂質 14.4~21.7g

※食物アレルギーのある児童は、食べる前にうら面の「詳細献立表(アレルギー)」で内容を確認しましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

## 給食だより 7月

### 夏本番! こまめな水分補給を

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ってしまうと、熱中症になってしまいます。「のどがかわいたなあ」と思った時にはすでに水分不足が始まっているので、こまめに

水分補給をするようにしましょう。スポーツなどでたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなども利用するとよいでしょう。

## 7月は県産品奨励月間!(7月1日~31日)

今年のテーマは「盛り上げよう! 今こそ我らの県産品」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えながら、県産品の野菜や海藻、豆腐、肉、魚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。

