平成30年度7･8月　予定献立カレンダー

那覇市立松島小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	2日 バナナ セサミン豊富なゴマがたっぷり♪ ぶたにくのゴマみそいため むぎごはん はるさめスープ	3日 こくとうムース 西表島産の黒糖を使用 チキナーチャンプルー やきししゃも あわごはん アーサじる	4日 アーモンドカル よくかんで食べてね アメリカンドック スパゲティナポリタン フレンチサラダ	5日 りんご **6年修学旅行** キャベツときゅうりのあえもの 水分豊富で暑い日にぴったりの夏野菜 むぎごはん とうがんのカレーに	6日 たなばたゼリー **6年修学旅行** **7日：七夕** 笹の葉さ～らさら～♪ からしなのマヨあえ ちらしずし たなばたソーメンしる
栄養量	C 612　P 22.2　F 14.7	C 704　P 33.7　F 23.2	C 653　P 22.4　F 30.8	C 563　P 19.0　F 15.1	C 616　P 20.9　F 14.7
こんだて	9日 すもも モーウイのあまずあえ しろみざかなのシークワーサーみそやき あわごはん クーリジシ	10日 **納豆の日** 納豆独自の栄養素ナットウキナーゼ ぐしちゃんいいなのきんぴら なっとう むぎごはん ソーキじる	11日 ゆでやさい サンドして食べよう♪ ハム チーズ 食パン キャロットスープ	12日 オレンジ ホキフライ 恩納村の海でとれたアーサを使用 アーサいりたきこみごはん きゅうりとセロリのあえもの	13日 なまパイン 旬の食材がたっぷり♪ いりどり あわごはん なつやさいのみそしる
栄養量	C 583　P 27.5　F 14.7	C 625　P 28.6　F 18.8	C 597　P 22.6　F 23.3	C 618　P 24.6　F 24.1	C 628　P 27.3　F 14.1
こんだて	16日 **海の日** **学校給食 摂取基準** C:エネルギー 640kcal P:たんぱく質 24g F:脂質 19.5g ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。	17日 ぶどう（2コ） ビタミンCたっぷり☆しっかり食べてね ゴーヤーのちゅうかサラダ あわごはん とうがんのちゅうかに	18日 ハウスみかん キレイに盛りつけてね♪ （ごはん･にく･やさい･チーズ） タコライス ABCマカロニスープ	19日 こくとうビーンズ **食育の日** 県産品＆郷土料理を積極的に食べよう！ （めん・ぐ・しる） （かまぼこ:1マイ） おきなわそば モーウイのツナあえ	20日 シークヮーサーソルベ ほしがたポテト（3コ） スタミナをつけて暑い夏を乗り切ろう ぎゅうにくのスタミナピラフ パパイヤサラダ
栄養量		C 609　P 21.7　F 18.4	C 698　P 27.5　F 22.1	C 637　P 29.7　F 24.0	C 680　P 19.3　F 26.9

7・8月の目標

○夏野菜を食べよう。

●夏休みも,きちんとした食生活をおくろう。

7月は**県産品奨励月間**
給食にも、たくさんの
県産品が登場します♪

夏休みを元気にすごす食生活のポイント

1日3食をきちんと食べる

冷たいものの とりすぎに注意

適度な水分補給をする

野菜を毎食きちんととろう！

夏休みを元気にすごすための食生活のポイントとして、基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

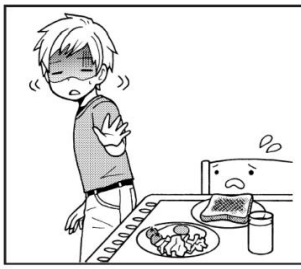
熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。少量をこまめにとるようにしましょう。そして野菜も毎回の食事でとるように心がけましょう。

夏ばてにならないためにとりたい食品

梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。

豚肉などビタミンB1が豊富な食品をとります。ビタミンB1は糖質からエネルギーがつくられる時に必要な栄養素です。

鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんととりましょう。



朝ごはんぬきになっていませんか？

夜ふかしなどで、生活リズムが乱れてしまって朝ごはんぬきになっていませんか？

朝ごはんは、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。生活リズムをととのえて、きちんと朝ごはんをとるようにしましょう。

8月のこんだて

8月27日（月）から授業が始まります。同日から給食も始まります。

※献立表は、8月まで大切に保管してください。

※今月から「予定献立カレンダー」の内容を一部変更します※
先月まで⇒赤・黄・緑の食品を掲載
今月から⇒裏面の「献立別詳細食品表」と重複しているため削除

	月	火	水	木	金
こんだて	27日 すいか キャベツとアスパラのサラダ 季節の野菜を使用しました ごこくごはん なつやさいカレー	28日 きなこマフィン 暑い季節にぴったりのメニュー♪ （めん・ぐ・たれ） ひやしうどん とうふチャンプルー	29日 じゃがいもと大豆のコラボ☆ あおのりポテトビーンズ たかなごはん ぶたしゃぶサラダ	30日 グレープフルーツ バンサンスー 沖縄の太陽を浴びて育ったヘチマを使用♪ むぎごはん マーボーへちま	31日 カップもずく **野菜の日** いろんな種類の野菜をしっかり食べてね おからイリチー さけふりかけ あわごはん かしわじる
栄養量	C 656　P 23.4　F 17.3	C 596　P 27.9　F 24.1	C 629　P 29.0　F 22.7	C 638　P 24.0　F 19.3	C 587　P 27.2　F 14.9