



# 令和5年7・8月予定献立表



那覇市立松島小学校  
TEL:917-3485  
FAX:917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。  
家庭や学級においても毎日確認をしてください。  
※材料や天候によって献立を変更することがあります。

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	26.8	18.05

## FIBAバスケットボールワールドカップ沖縄大会



8月に沖縄でバスケットボールワールドカップが開催されます。日本代表は、グループEとしてドイツ、フィンランド、オーストラリア代表と戦います。7月の給食では、世界の料理として対戦国の料理を提供します。普段は見慣れない名前の料理、どんな料理か楽しみですね。世界の料理の本が図書館にあるので手に取ってください。

## 7・8月の給食目標・栄養目標



◎給食目標

夏野菜を食べよう

◎栄養目標

夏休みもきちんとした食生活を送ろう

こ ん だ て	3(月)	4(火) 世界の料理(フィンランド)	5(水)	6(木)	7(金) セタメニュー
小学校	E 559 P 21.2 F 13.8	E 633 P 25.5 F 21.8	E 551 P 22.1 F 14.7	E 670 P 23.0 F 24.6	E 571 P 20.7 F 13.5
こ ん だ て	ミルメーク(ココア) 牛乳 とうふのやさいあんかけ なつやさいのすたみなどん(きびごはん)	すいか ロッソリ 牛乳 マカロニラーティッコ シェニ・ケイット	ちくわのいそやき しらすのあえもの 牛乳 きびごはん なめこのみそしる	さつまいものキャラメルナッツがらめ 牛乳 しそいりたきこみごはん なつやさいのラクトウイユ	ほしのゼリー アスパラソテー 牛乳 あまのがわちらしずし たなばたソーメンじる
こ ん だ て	なつやさいのすたみなどん(きびごはん)	マカロニラーティッコはマカロニグラタン風、ロッソリはコロコロの形をしたサラダ、シェニケイットはさこのクリームスープです。	しらすは、頭からしっぽまで食べることでできる小魚です。カルシウムたっぷりの食材です。	夏野菜がたくさん入ったラクトウイユ! みなさんは、何種類の夏野菜を知っていますか?	今日は七夕の行事食です。ちらし寿司は、天の川をイメージして作りました。
こ ん だ て	10(月) なつとうの日	11(火) 世界の料理(オーストラリア)	12(水)	13(木)	14(金)
小学校	E 598 P 22.6 F 18.1	E 584 P 23.9 F 22.8	E 599 P 29.7 F 26.4	E 654 P 25.5 F 17.5	E 566 P 17.8 F 20.4
こ ん だ て	なつとうみそ ひじきいため 牛乳 きびごはん けんさんやさいのみそしる	さかなのラビゴットソースがけ 牛乳 オージービーフのジュリアンヌスープ スタミナピラフ	ジンジャーサラダ 牛乳 ナン チキンのハニーマスタードやき なつやさいカレー	うむくじ アンダギー ウンチーパーいため 牛乳 きびごはん さかなじる	イタリアンサラダ 牛乳 ジェノベーゼパスタ しゅわしゅわポンチ
こ ん だ て	今日は、ゴロ合わせて納豆の日です。納豆は、大豆から作られる発酵食品です。	世界の料理(オーストラリア)の登場です。オーストラリアの食文化は、多国の料理を取り入れたものがたくさんあります。	ジンジャーサラダには、たっぷりの生姜が使用されています。生姜には、体を冷やさない効果があります。	ウンチーパーは、沖縄の伝統野菜の一つです。伝統野菜は28品目あります。どんな野菜があるか知っていますか?	今日のフルーツポンチには、夏の果物「ドラゴンフルーツ」が入っています。
こ ん だ て	17(月)	18(火) 世界の料理(ドイツ)	19(水) 食育の日	20(木) 1学期前半終了	安全に気を付けて楽しく過ごしましょう! 早ね・早起き・朝ごはんの習慣も忘れずに!
小学校	E 586 P 31.6 F 21.6	E 626 P 36.7 F 18.7	E 750 P 28.2 F 23.8	7月22日(土) 学校給食のイベントがあります。ぜひ遊びに来てくださいね!	
こ ん だ て	ザワークラウト 牛乳 はいがパン チキン シュニツェル マウルタッセン	グルクンのシークワサーソースがけ クープイリチー 牛乳 きびごはん なかみじる	シークワサータルト 牛乳 キャベツ&チーズ タコライス(きびごはん) アーサじる	夏休み	
こ ん だ て	8月28日(月) 1学期後半開始	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木) やさいの日	食と子どもの健康展
小学校	E 665 P 21.9 F 17.6	E 594 P 23.5 F 16.5	E 572 P 29.3 F 19.1	日時: 令和5年7月22日(土) 10:00 ~ 17:00 場所: サンエー西原シティ ・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 ・学校給食用食材の紹介、試食	
こ ん だ て	シークワサーソルベ アスパラサラダ 牛乳 ごはん なつやさいカレー	まぜてたべてね! あえもの 牛乳 ひやしちゅうか ふたにくとじゃがいものスタミナいため	ウーキイのためおやすみ	オレンジ さかなのやさいあんかけ 牛乳 クープジュシー アーサじる	今日は語呂合わせて「野菜の日」です。魚の上には色鮮やかな野菜がたっぷり使われています。

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲み食いしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて、元気いっぱい楽しい毎日を送ってほしいと思います。

### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



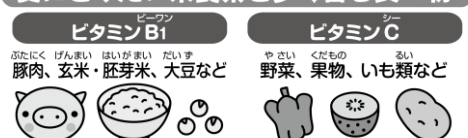
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



### 夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物



## 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日光をたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいたい栄養を豊富に含みます。

