



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 | E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質 | | |
|------------|----------------------|-----|------|
| | 小学校 | 650 | 26.8 |

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 |
| | 7月は県産品奨励月間です。県産食材がたくさん登場しますよ!お楽しみに★ | 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 |
| | 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。 | ワンチューパーは、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 | 夏休み |
| | | | | | |
| 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! | |
| | 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。 | 今日は食育の日です。中身汁は、豚の内臓(腸)が使われています。 | 1学期前半終了の日です。たくさん食べてくれてありがとうございます!また8月、元気に登校してきてください。 | 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! |
| 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) ウーキイのためおやすみ | 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 | 今日から1学期後半がスタートします。給食を残さず食べて今学期も頑張りましょう! | |
| | 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。 | スイカは、水分が多く入っている夏の果物です。水分補給にもピッタリです。 | 今日はウーキイのためおやすみです。 | 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。 | 今日から1学期後半がスタートします。給食を残さず食べて今学期も頑張りましょう! |

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。夏の日差し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。

