



令和6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。

| | |
|------|-----------|
| 食品群 | 体内でのほたらき |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をとのえる |

| | | | | |
|------------|--|---------|---------|-------|
| 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 | | 610 | 26.8 | 18.05 |

| | | | | | |
|------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| こ ん だ て | 1(月) | 2(火) 5年欠食 (自然教室) | 3(水) 5年欠食 (自然教室) | 4(木) | 5(金) セタメニュー |
| | ぶたキムチどん 牛乳 ごはん はるさめスープ | 県産まぐろカツ 牛乳 ミネストローネ カレーピラフ | オレンジ 牛乳 ひじきいため ごはん 県産へちまのみそ汁 | ヨーグルト 牛乳 ビーンズサラダ スパゲティジェノベーゼ | 県産とうがんのそばろに 牛乳 ちらしずし たなばたソーメンじる |

| | | | | | |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 小学校 | E 491 P 17.7 F 11.3 | E 578 P 20.4 F 20.7 | E 528 P 21.0 F 13.9 | E 503 P 19.7 F 20.6 | E 550 P 21.8 F 14.3 |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|

| | | | | | |
|------------------|-------------------------|---------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|
| こ ん だ て | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) |
| | 県産もずくどん 牛乳 こんさいじる | さばのピリからやき 牛乳 ごはんにつけ | きりぼしだいこんサラダ 牛乳 きなこあげパン クラムチャウダー | だいがくいも 牛乳 ごはん だいこんのちゅうかいため | 県産ゴーヤーチャンプルー 牛乳 ごはん さかなじる |

| | | | | | |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 小学校 | E 518 P 19.8 F 13.2 | E 600 P 28.7 F 20.3 | E 682 P 27.3 F 29.6 | E 618 P 20.6 F 17.3 | E 566 P 27.9 F 17.8 |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|

| | | | | | |
|------------------|-------|--|--|------------------------------------|---|
| こ ん だ て | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) 琉球料理の日 | 19(金) 食育の日 |
| | 海の日 | チョコバナナスコーン 牛乳 ジャコサラダ きのこ県産アーサのスパゲティ | さかなのはなぞのやき 牛乳 すましじる しそいりたきこみごはん | りんご 牛乳 クープイリチー ごはん シカムドウチ | 県産アセロラゼリー 牛乳 ひじきのごまサラダ ごはん 米粉のハヤシライス |

| | | | | |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 小学校 | E 591 P 24.3 F 20.3 | E 550 P 26.8 F 16.8 | E 512 P 24.5 F 11.2 | E 631 P 22.8 F 17.0 |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|

なつやすみ 安全に気を付けて楽しく過ごしましょう。早寝・早起き・朝ごはんの習慣も忘れずに!

★7月の給食目標：沖縄の食材について知ろう ★7月の栄養目標：暑さに負けない食事をしよう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

こまめな水分補給

～食と子どもの健康展

あそびにきてね!

日時：令和6年7月23日(火) 11:00～16:00
場所：イオン那覇店 3階休憩所(書店近く)

- ・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示
- ・クイズ、ゲームコーナー ・各学校の給食紹介
- ・学校給食用食材の紹介 など

| | | | | | |
|------------------|--|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| こ ん だ て | 8/26(月) | 8/27(火) | 8/28(水) | 8/29(木) | 8/30(金) |
| | ジョアマスカット くるまふナゲット ピラフ ごぼうと ナッツのサラダ | きんぴらどん 牛乳 ごはん つくねじる | キャベツつくね ごはん あつあげと やさいのうまに | バナナ 牛乳 シーザーサラダ スパゲティナポリタン | ウンチューいため 牛乳 アングンスー ごはん アーサと とうがんのしる |

| | | | | | |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 小学校 | E 512 P 20.6 F 16.1 | E 561 P 24.1 F 15.2 | E 574 P 21.6 F 20.1 | E 537 P 18.9 F 20.1 | E 527 P 22.0 F 13.9 |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|

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、今学期もがんばりましょう。

きんぴらどんは、隠し味にケチャップを入れたので、子ども達も喜んで食べてくれるかな?

一口で30回以上噛むと良いと言われてます。よく噛んで食べましょう。

シーザーサラダは、松島っ子に人気のメニューです。今日は残さず食べてくれるかな?

ウンチューは空芯菜(えんさい)のことをいいます。にんにくとオイスターソースで中華風になりました。