

令和7年7・8月 予定献立

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	体内ではたらく
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	650	26.8	18.05
中学校	820	30	25

こ ん だ て	旬の野菜を たべよう おいしさも栄養も満点!	1(火) バナナ とりにくの ねぎみそやき カルテツあえ 県産まぐろとアーサの たきこみごはん	2(水) ほうれん草オムレツ クラムチャウダー アップル シナモントースト	3(木) キムチあえ ぶたどん ごはん たまごスープ	4(金) メンチカツ ゴーヤーとナッツ のサラダ 県産トマト リゾット
	小学校 E 569 P 28.6 F 14.9 カルテツあえには、不足しがちなカルシウムと鉄分がたっぷり。ゆず風味のドレッシングでさっぱりとした味付けです。	E 660 P 28.8 F 25.9 りんごの甘さとシナモンの香りをいかしたトーストのお味はいかがですか？ひとつひとつ心を込めて作りました。	E 515 P 22.3 F 12.0 豚丼とキムチをあえて暑さに負けない元気な体を作りましょう！	E 499 P 22.1 F 19.5 県産の新鮮でおいしい野菜がたくさん使われています。味わって、残さず食べましょう。	
こ ん だ て	7(月) たなばたゼリー ナーベラーンブシー ちらしずし たなばた ソーメンじる	8(火) ゴーヤーチップス もずくどん ごはん 切干大根の スープ	9(水) ツナあえ てづくりべにいもあん いわしのトマトに なかよしパン ジュリアンヌ スープ	10(木) おからイリチー あさりのつくだに ごはん うちなー みそしる	11(金) モーウィとひじきの ゴマよごし レバーのかりんあげ ごはん とうがんの ちゅうかいため
	小学校 E 648 P 25.5 F 19.2 今日は七夕です。七夕そうめん汁に、星型にんじんが隠れています。当たった人は、いいことが起こるかも♪探してみてください。	E 584 P 21.3 F 17.9 みんな大好き「もずくどん」と「ゴーヤーチップス」の組み合わせです。切干大根スープは、食物繊維たっぷり！	E 635 P 26.4 F 24.7 なかよしパンを二つに割って、紅芋あんサンドとツナサンドをそれぞれ作ってたべね。	E 534 P 24.0 F 14.1 鉄分補給には「アサリ」や「レバー」がおすすめです。今日は佃煮にしました。ごはんと一緒に食べるとおいしいよ！	E 656 P 29.7 F 20.0 モーウィは、今が旬の島野菜。水分が豊富で夏バテ防止にぴったりです。和え物にしてシャキシャキ食感を楽しみましょう。
こ ん だ て	14(月) さかなの にんじんソースやき ゆかりごはん あつあげと やさいのうまに	15(火) 県産アセロラ ジュレポンチ 県産まぐろカツ げんまい 県産なつやさい ごはん カレー	16(水) オレンジ チンジャオロース ごはん ニードルスープ	17(木) ヌンクグラー 手作りちんすこう ごはん ゆしどうふ (みそ)	18(金) ポンデドーナツ かぼちゃチーズやき スパゲティ コーン ジェノベーゼ サラダ
	小学校 E 573 P 24.4 F 19.5 厚揚げは、たんぱく質がたっぷり含まれています。野菜と一緒に汁のうまみがしみ込んで、やさしい味になっています。	E 708 P 23.0 F 19.4 県産品づくしのメニューです。7月は「県産品奨励月間」なので、沖縄の食べものをたくさん食べましょう。	E 519 P 19.2 F 12.2 ニードルスープには、米粉で作った麺が入っています。鶏ガラスープのあっさり味にしました。	E 636 P 23.3 F 18.8 毎月第二木曜日は「琉球料理の日」。琉球料理を作って、食べて、伝える日です。ちんすこうは簡単に作れるので、お家でも作ってみてね。	E 657 P 23.1 F 30.8 1学期前半終了！みんな頑張りました！今日は特別にポンデドーナツが登場します♪
な つ や す み	★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 県産品奨励月間 こまめな水分補給 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方は、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 ん だ て	夏休み明け、生活リズム をとりのどそう!	8/26(火) バニラアイスクリーム ビビンバ ごはん はるさめスープ	8/27(水) オレンジ さかなの バジルやき うっちゃん ライス ラビオリ スープ	8/28(木) クープイリチー てづくりサターアング ごはん チムシンジ	8/29(金) ヨーグルト ビーンズサラダ ごはん 米粉のハヤシライス
	小学校 E 536 P 25.6 F 13.7 1学期後半スタート! 早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムで、暑さに負けずに、がんばりましょう♪	E 583 P 26.3 F 18.6 うっちゃん、沖縄の伝統食材で「体を整える薬草」として親しまれてきました。ターメリックやウコンとも言います。	E 628 P 28.4 F 17.0 松島小の子ども達は、クープイリチーが大好きです。琉球料理を好きになってくれて、嬉しいです。	E 641 P 23.8 F 19.0 豆が苦手な子が多いけど、チーズ入りビーンズサラダは食べてくれるかな？植物性タンパク質も摂るようにしましょう。	