

※食物アレルギーのある児童・生徒は、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・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内でのはたらき
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 650	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g
中学校 830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g	

こ ん だ て	1(月) いわしのうめ煮 ミミガー入りごま和え アーサ炊き込みごはん	2(火) セタゼリー 星型ポテト むぎごはん マーボー冬瓜	3(水) マセドアンサラダ ラタトゥイユ味ミートボール 全粒粉パン キャロットスープ	4(木) オレンジ レバニラいため むぎごはん 水ぎょうざスープ	5(金) パパイヤとゴーヤーのあえもの キャベツのミンチカツ きびごはん 魚ソーメン汁
	県産品の良さを知ろう	セタメニューを先どり	ラタトゥイユはフランス料理	成長に必要な牛乳の栄養	7月7日は七夕

小学校	E 633 P 24.3 F 27.2	E 598 P 22.6 F 19.6	E 615 P 23.2 F 24.3	E 547 P 18.6 F 17.9	E 556 P 17.8 F 18.8
中学校	E 750 P 27.4 F 31.6	E 766 P 28.5 F 23.0	E 750 P 28.0 F 28.6	E 705 P 22.6 F 21.5	E 756 P 22.8 F 25.0

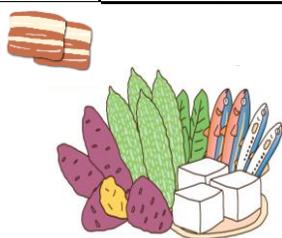
こ ん だ て	8(月) マグロカツ 大根のはりはり漬け 鶏ごぼうごはん	9(火) すいか 冷やし中華(具) 冷やし中華(麺、タレ) わかめスープ	10(水) フルーツポンチ げんまいごはん 県産やさいかレー	11(木) 納豆 パパイヤイリチー わかめごはん クーリジシ	12(金) おからちんすこう もずく丼 むぎごはん はくさいの梅あえ
	7月8日なのはの日	今帰仁村のすいか	へちまのうまみ たっぶりのカレー	クーリ=こおり ジシ=にく	もずくは沖縄が生産量1位

小学校	E 577 P 25.8 F 20.6	E 558 P 20.4 F 21.7	E 587 P 18.3 F 15.4	E 577 P 25.5 F 21.1	E 587 P 20.4 F 13.1
中学校	E 708 P 31.5 F 24.9	E 688 P 25.2 F 27.5	E 753 P 22.0 F 17.6	E 722 P 29.6 F 23.5	E 730 P 24.5 F 14.4

こ ん だ て	7・8月の行事予定 ★7月1日(月) 若狭小 欠食 ★7月3・4日(水・木) 上山中2年 欠食 ★7月5・8日(金・月) 銘苺小6年 欠食	16(火) 魚のてりやき トロピカルサラダ ウッチンライス	17(水) カップもずく にんじんシリシリ ゆかり黒米ごはん 冬瓜のみそ汁	18(木) 手作りアガラサー 肉野菜そば ウサチ	19(金) シークワサーソルベ 小魚とアーモンドのあめがらめ あぐー豚丼 むぎごはん
		夏バテを防ぐ 食事のポイント	手洗いで 食中毒予防	第3木曜は 琉球料理の日	夏休みも バランスよく食べよう

小学校	E 558 P 23.0 F 20.3	E 538 P 19.2 F 19.1	E 678 P 24.4 F 18.1	E 645 P 23.2 F 19.8
中学校	E 700 P 28.8 F 25.4	E 702 P 23.9 F 23.2	E 743 P 26.8 F 21.1	E 792 P 27.4 F 21.3

7・8月の給食目標 地場産物について知ろう



7月は、沖縄県の定めた県産品奨励月間です。地元でとれたものを、地元で消費して(地産地消)沖縄を元気にする月です。給食でも、沖縄でとれる農産物や海産物、沖縄で加工された食材を積極的に使用しています。沖縄県産品を食べて経済を活発にしわたしたちの心も体も元気にしていきましょう♪

～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
- ・クイズ、ゲームコーナー
- ・学校給食用食材の紹介 など

8月 こ ん だ て	26(月) フータシヤー 紅いもだんご きびごはん いなむどうち	27(火) シークワサーゼリー ゴーヤーチップス わかめごはん かぼちゃ入り肉じゃが	28(水) パイナップル ぎょうざ むぎごはん マーボース	29(木) つくね ウチナー野菜サラダ きのこスパゲティ	30(金) フルーツポンチ げんまいごはん チキンカレー
	生活リズムを整えよう	水分補給のコツ	南国のくだものパイナップル	野菜をすきになろう!	8月31日はやさいの日

小学校	E 583 P 24.2 F 16.9	E 560 P 17.2 F 14.5	E 611 P 24.9 F 19.4	E 569 P 22.5 F 25.3	E 577 P 17.4 F 16.0
中学校	E 724 P 28.7 F 18.7	E 704 P 20.4 F 16.2	E 756 P 29.4 F 21.3	E 705 P 26.9 F 31.5	E 742 P 20.8 F 18.1

※産地公表は、那覇市教育委員会ホームページ「那覇市学校給食用食材の産地」でご確認をお願いいたします。