

※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。

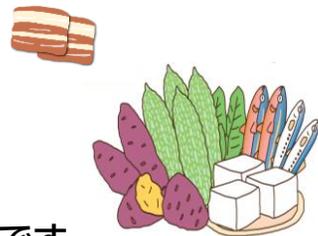
学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1g~32.5g
中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g	

こ ん だ て	7・8月の欠食予定 ★なし★ 	1(火) スライスチーズ タコライス むぎごはん タコス用サラダ アーサ汁 牛乳	2(水) パン ゴーヤーれんこんチップス 黒糖パン キャロットスープ 牛乳	3(木) いわしのしょうが煮 ウッチンライス ミミガー入りゴマあえ 牛乳	4(金) オレンジ レバニラいため むぎごはん 水ぎょうぎスープ 牛乳
	県産品の良さを知ろう	人気のゴーヤーチップス	成長に必要な牛乳の栄養	県産品を見つけよう	
小学校	E 542 P 23.3 F 18.0	E 543 P 18.6 F 16.1	E 592 P 22.2 F 24.3	E 548 P 19.4 F 17.6	
中学校	E 706 P 28.5 F 21.5	E 758 P 25.3 F 20.2	E 733 P 26.4 F 29.5	E 719 P 24.1 F 21.5	
こ ん だ て	7(月) ゴーヤーのあえもの セタゼリー キャベツ入り平つくね きびごはん 魚ソーメン汁 牛乳	8(火) マグロフライ 鶏ごぼうごはん 切干大根のシークワサーあえ 牛乳	9(水) すいか 冷やし中華(具) 冷やし中華(麺、タレ) わかめスープ 牛乳	10(木) 納豆 厚揚げのみそ炒め わかめごはん クーリジン 牛乳	11(金) パインクレープ もずく丼 むぎごはん 小松菜のあえもの 牛乳
	7月7日はセタ	7月8日はなはの日	今帰仁村のすいか	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 19.7 F 16.4	E 548 P 23.0 F 14.1	E 536 P 20.7 F 19.5	E 552 P 26.4 F 17.6	E 606 P 21.0 F 19.2
中学校	E 699 P 23.6 F 18.7	E 681 P 28.0 F 16.3	E 660 P 26.0 F 23.7	E 706 P 32.6 F 19.9	E 761 P 25.5 F 21.3
こ ん だ て	14(月) フルーツポンチ サイダー風 げんまいごはん へちまカレー 牛乳	15(火) ひとくち黒糖 肉野菜いため(そば用) 沖縄そば(汁) 沖縄そば(めん) すみそあえ 牛乳	16(水) ごまポテトサラダ むぎごはん あぐー豚丼 牛乳	17(木) ヨーグルト ゴーヤーチャンプルー ゆかり黒米ごはん なかみ汁 牛乳	18(金) 冷凍みかん イカフライ 梅ドレあえ 県産きのこの炊き込みごはん 牛乳
	へちまのうまみ たっぷりのカレー	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 557 P 17.2 F 13.9	E 617 P 24.5 F 19.4	E 533 P 21.2 F 15.3	E 521 P 22.7 F 16.1	E 552 P 21.3 F 15.6
中学校	E 725 P 21.0 F 15.9	E 703 P 28.2 F 23.4	E 703 P 27.1 F 17.9	E 680 P 29.2 F 19.4	E 692 P 26.8 F 18.2



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よう。わたしたちの心も体も元気にしていきましょう!



夏休みの食生活目標をたてよう。

- 朝・昼・夕、きちんと食べる。
- 冷たいものを食べ過ぎない。
- お手伝いをする。
- 野菜を食べる。

こ ん だ て	夏バテをふせぐ食べもの ぶた肉 色のこい野菜 さかな 乳製品	26(火) フルーツナタデココ ごはん 島野菜カレー 牛乳	27(水) パパイアサラダ むぎごはん マーボーナス 牛乳	28(木) シークワサーゼリー にんじんシリシリ きびごはん シカムドゥチ 牛乳	29(金) 紅芋アイス きびなご天ぷら うちなー焼きそば ごぼうサラダ 牛乳
	生活リズムを整えよう	水分補給を大切に	好きな野菜をふやそう	8月31日はやさいの日	
小学校	E 574 P 17.5 F 13.9	E 561 P 24.4 F 17.7	E 533 P 20.8 F 16.6	E 652 P 22.9 F 32.9	
中学校	E 737 P 21.2 F 15.8	E 738 P 31.0 F 20.7	E 696 P 27.6 F 20.5	E 788 P 27.2 F 40.0	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。