



※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	体の調子をどとのえる

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	21.1~32.5
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

7月	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	アセロラゼリー (ぐ) (むぎごはん) じゃがいものみそしる しまやさいのそばろあんかけどん	スティックタルト(りんご) やきそば あつあげのテンメンジャンいため	ポテトとブロッコリーのサラダ オムレツ こくとうパン ポトフ	べにいもだんご キムタクごはん パンサンスー	七夕献立 たなばたおほしさまさんしょくゼリー モーウイのしょうがええぼしがたハンバーグ しそごはん さかなそうめんじる
小学校	E 644 P 23.1 F 17.7	E 569 P 23.1 F 24.0	E 602 P 24.0 F 22.4	E 651 P 16.7 F 20.5	E 568 P 21.2 F 14.6
中学校	E 757 P 26.7 F 19.8	E 634 P 26.0 F 27.0	E 677 P 26.3 F 24.5	E 725 P 18.1 F 22.3	E 648 P 23.5 F 15.0
8(月)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	那覇の日 ゴーヤーのシークワサーあえ マグロカツ ごはん とんじる	(ミート)(チーズ) (キャベツ) (むぎごはん) タコライス わかめとえのきのスープ	納豆の日 なっとう キャベツのツナあえ ごはん にくじゃが	オレンジ ブロッコリーソテー コッペパン キャロットスープ	こまつなとひじきのナムル むぎごはん マーボーへちま
小学校	E 559 P 23.4 F 14.3	E 635 P 28.2 F 21.4	E 657 P 24.9 F 22.9	E 546 P 23.4 F 18.1	E 596 P 24.1 F 20.0
中学校	E 659 P 27.4 F 14.9	E 742 P 32.2 F 23.7	E 770 P 27.7 F 25.7	E 623 P 26.3 F 20.1	E 710 P 27.8 F 22.7
給食提供がない日	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
	7月 1日(月)・・・垣花小 11日(木)・・・垣花小6年 12日(金)・・・垣花小6年 8月 30日(金)・・・小祿中	ちんすこう ポテトキンピラ もずくにくだんご わかめごはんのスープ	スイカポンチ (むぎごはん) (ルウ) なつやさいカレー	せんぎりイリチー きびなごのからあげ ごはん アーサーいりしどうぶ	シークワサーソルベ キャベツいりひらつくね うっちゃんライス ピーンズサラダ
小学校	E 638 P 18.6 F 22.1	E 643 P 20.4 F 19.1	E 612 P 27.3 F 20.3	E 672 P 22.3 F 19.3	
中学校	E 743 P 21.0 F 24.1	E 769 P 23.5 F 21.5	E 727 P 31.8 F 23.0	E 740 P 24.8 F 20.6	

☆県産品奨励月間☆

7月は「県産品奨励月間」となっています。県産品奨励月間は、私たちの住む地域の産業や産物について関心を深めることを目的に行われています。

身近な食材を使うことで、より新鮮で栄養をたっぷりとることができます。輸送距離が短くなることで、エコにもつながります。

7月の給食では、日頃より意識して沖縄県産品を取り入れています！ご家庭でも沖縄県産の食材を多く活用していきましょう！

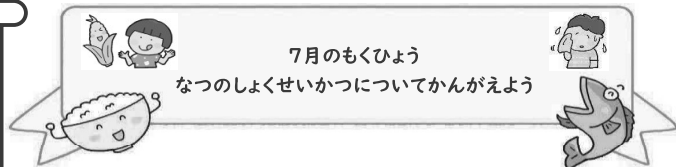


～食と子どもの健康展～

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階休館所(書店近く)

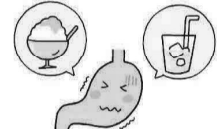
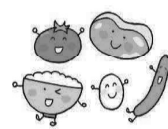
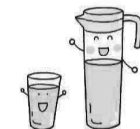
- ・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示
- ・クイズ、ゲームコーナー ・各学校の給食紹介
- ・学校給食用食材の紹介 など



7月のもくひょう
なつのしょくせいかつについてかんがえよう

夏ばて予防のポイント

- こまめに水分補給を！
- バランスのよい食事！
- 冷たいものとりすぎ注意！



普段の水分補給は水か麦茶を、大匙に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

食べやすいめん類などはかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。

8月	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
	カラフルサラダ (むぎごはん) (ルウ) ハヤシライス	チンジャオロース シュウマイ ごはん ピーンズスープ	さばのしおこうじやき クファージュシー いそあえ	クレープ(ブルーベリー) ジャーマンポテト コッペパン パンプキンスープ	野菜の日献立 オレンジ (ぐ) (むぎごはん) きりぼしだいこんのガパオライス スープ
小学校	E 606 P 21.6 F 15.9	E 598 P 27.1 F 16.5	E 660 P 24.6 F 27.7	E 695 P 24.8 F 27.3	E 633 P 23.9 F 20.4
中学校	E 725 P 25.0 F 17.8	E 698 P 30.8 F 17.6	E 727 P 26.5 F 29.5	E 777 P 28.2 F 30.3	E 748 P 27.7 F 23.2

※材料・天候によって献立を変更することがあります。