

令和6年 7.8月のよていこんだてひょう



那覇市立泊小学校(給食室直通)
TEL・FAX 098-917-3474

※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	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

7.8月のきゅうしょくもくひょう

- ・けんこうとしょくじについてかんがえてみよう
- ・じょうぶなからだをつくらう



7月は「県産品奨励月間」です

けんさんひんしょうれいげっかん おきなわけんさん しょうひん じもと ひと つか
 県産品奨励月間は、沖縄県産の商品を地元の人がたくさん使って、
 おきなわけん さんぎょう げんき 沖縄県の産業を元気にしよう!という期間です。
 きゅうしょく おきなわけん しょうさい
 給食でも沖縄県の食材をいつもよりたくさんとり入れましたよ(^^)
 お楽しみに~♡

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金) たなばた
	てづくりアガラサー モーウイのそばろどん アーサじる	オレンジ ぶたキムチどん こまつなとアーモンドのナムル	やさしいサラダ さかなのシークワサーみそやき むぎごはん もずくのスープ	りんご きんぴられんこん ゆかりごはん クーリジシ	キラキラフルーツジュレ ほしのコロッケ スパゲティミートソース
小学校	E 604 P 23.3 F 14.9	E 588 P 20.6 F 18.4	E 527 P 23.2 F 13.1	E 566 P 23.5 F 15.1	E 600 P 21.4 F 21.1

こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水) なつとうの日	11(木)	12(金) パリオリンピック おうえんメニュー
	フーイリチー ひじきのつくだに ごはん おきなわふうみそじる	チキンのコーンフ레이크やき もずくのたきこみごはん にんじんとキャベツのサラダ	なつとう ゴーヤーのツナあえ ごこごごはん につけ	オレンジ マーミナーチャンプルー わかめごはん とびうおのつみれじる	マセドアンサラダ やさしいコロッケ ぜんりゅうふんパン ガルビユールスープ
小学校	E 581 P 25.8 F 20.9	E 602 P 25.2 F 24.3	E 613 P 28.1 F 19.0	E 520 P 22.7 F 12.1	E 608 P 19.4 F 23.5

こ ん だ て	15(月) うみひ 海の日	16(火)	17(水)	18(木) りゅうきゅうりょうり 琉球料理の日	19(金)
	7.8月の給食提供なし ・7/10(水)、7/11(木) 6年生 修学旅行	すいか ホイコーロウ きびごはん ちゅうかスープ	ふりかけ ウサチ むぎごはん とうがんのカレーに	ヌンクグワー くろまいごはん シカムドウチ	とうにゅうプリン きゅうりのいそあえ うっちんライス まぐろカツ
小学校	E P F	E 586 P 21.4 F 15.1	E 575 P 21.8 F 18.6	E 567 P 24.1 F 17.9	E 598 P 22.8 F 19.9

食と子どもの健康展

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

あそびにきてね!

なつやす 夏休みがはじまります

まちに待った夏休みです。
なが やす はい よるおそ お
長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、あさねぼう あさ ながい
朝寝坊をして朝ごはんを食べられなかったりしがちです。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

なつやす はやね はやお あさ わす
夏休みも「早寝」「早起き」「朝ごはん」を忘れずに♡

つくってみよう!

ゴーヤーチップス (4人前)

<材料>
ゴーヤー 120g
小麦粉 大さじ1
片栗粉 大さじ1
塩 少々

<作り方>
①ゴーヤーは縦半分になり、種とわたをとり、薄くスライスして水気をきっておく。
②①に小麦粉・片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
③②に、塩をふって仕上げる。

こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
	アイス(シークワサーソルベ) ルーをごはんにかけてたべてね むぎごはん ひじきとれんこんのポークカレー うめマヨサラダ	こまつなとはくさいのごまあえ さかなのしおこうじやき ごはん とんじる	アスパラサラダ ガーリックトースト クラムチャウダー	めんとタレを「ぐ」とあわせてたべてね バナナ ひやしちゅうか かぼちゃコロッケ	にんじんしりしり てづくりちんすこう ごこごごはん ゆしどうふ
小学校	E 689 P 22.9 F 17.0	E 577 P 30.9 F 21.1	E 556 P 22.8 F 23.8	E 593 P 20.0 F 16.8	E 645 P 22.4 F 21.1

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

