

令和7年

7.8月のよていこんだてひょう

※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。



那覇市立泊小学校(給食室直通)

TEL・FAX 098-917-3474

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	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ろう



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 しょくざい
 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(^^)♪
 たの
 お楽しみに~♡

こ ん だ て	バナナケーキをつくりました 5月、給食室ではバナナケーキを手作りました。美味しく食べてくれたかな。 	1(火) てづくりアガラサー ゴーヤーチャンプルー くろまいごはん どうがんとアーサのスープ	2(水) れんこんのしおドレスアラダ うーちんライス うむくじてんぷら	3(木) 6年生給食なし(修学旅行) まめまめサラダ ガーリックトースト クラムチャウダー	4(金) 6年生給食なし(修学旅行) チンゲンサイのごまあえ さかなのてりやき ごはん さつまじる
	小学校	E 616 P 20.2 F 18.3	E 574 P 17.2 F 15.7	E 677 P 26.3 F 27.2	E 565 P 26.5 F 13.5
こ ん だ て	7(月) たなばた たなばたゼリー きゅうりのいそあえ ほしのコロッケ ゆかりごはん さかなそうめんじる	8(火) ぶどう ヌンクグワー ごはん イナムドウチ	9(水) にんじんとブロッコリーのサラダ オムレツ くろこめパン パンプキンスープ	10(木) なつとうの日 なつとう ゴーヤーのツナあえ ごこくごはん にくじゃが	11(金) フルーツジュレ なすとトマトのスパゲティ チキンハンバーグ
	小学校	E 625 P 19.5 F 16.0	E 602 P 23.1 F 18.7	E 635 P 23.4 F 24.4	E 664 P 25.4 F 20.0
こ ん だ て	14(月) モーウイのさっぱりあえ いわしのおかか ごはん とんじる	15(火) れいとうパイン ピピンバごはん たまごスープ	16(水) こくとうビーンズ おきなわそば ツナサラダ	17(木) 琉球料理の日 オレンジ せんぎりイリチー あおなごはん おきなわふうみそじる	18(金) こめこのシークワサータルト ジョア ゴーヤーのささみあえ きのこピラフ まぐろのアーモンドフライ
	小学校	E 582 P 25.3 F 15.8	E 546 P 23.7 F 13.1	E 511 P 28.5 F 17.2	E 570 P 23.0 F 13.1
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>旬の食材 ゴーヤー</p> <p>昔から沖縄の人々に食されてきた、沖縄を代表する島野菜です。ゴーヤーに含まれているビタミンCは、夏の強い日差しを浴びて疲れてしまった皮膚や体を回復させてくれます。ゴーヤーを食べ、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>夏休みがはじまります</p> <ul style="list-style-type: none"> もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑い日が続きますので、水分補給を意識して行ってくださいね。 また、つつい夜更かして、生活リズムが不規則になりがちです。 暑い夏も元気に過ごすためには生活リズムを整え、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。 </div> <div style="width: 30%;"> <p>モーウイのしそ和え (4人前)</p> <p><材料> モーウイ(薄切り) 120g キャベツ(千切り) 120g にんじん(千切り) 20g A ゆかり 0.6g</p> <p><作り方> ①切った野菜はさっとゆでて、冷水で冷やす。 ②①をAと混ぜ合わせる。</p> <p>夏休みも早寝、早起き、朝ごはんを忘れずに</p> </div> </div>					
≪ 8 月 の こ ん だ て ≫	8月 	26(火) とうにゅうプリン ひじきしらすサラダ きびごはん ポークカレー	27(水) りんご フーイリチー ごこくごはん さかなじる	28(木) バナナ めんとタレを「ぐ」とあわせてたべてね ひやしちゅうか メンチカツ	29(金) あつあげのオイモヨいため なつとうみそ のり ジャンボおにぎり すましじる
	小学校	E 687 P 22.2 F 18.0	E 576 P 24.1 F 16.5	E 644 P 23.6 F 25.5	E 584 P 25.4 F 17.1

※材料・天候によって献立を変更することがあります。