

※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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8	18.1
中学校	830	34.3	23.1	

県産品奨励月間

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7月です。

給食でも、沖縄でとれる食材や加工品を積極的に使用しています。沖縄県産品を食べてわたしたちの心も体も元気にしていきましょう♪



1(水)ヘチマのだしがうまい♪

大根サラダ
うむくじ天ぷら
ナーベラーンブシー
むぎごはん

2(木)県産品を食べよう♪

タンカンジャム
かぼちゃと豆のサラダ
ラビオリシチュー
なかよしパン

3(金)日本のもずくは沖縄産♪

カップもずく
もやし豆苗あえ
サバのてりやき
クファージュシー

小学校	C 628 P 19.7 F 20.6	C 583 P 20.8 F 18.1	C 647 P 25.2 F 23.7
中学校	C 771 P 23.5 F 22.5	C 763 P 26.6 F 21.4	C 749 P 29.1 F 27.3

<p>6(月)イチーは味がしみこむ♪</p> <p>パイパイイチー たれつき肉団子 むぎごはん アーサ汁</p>	<p>7(火)ひやし中華は塩分が...</p> <p>セタゼリー 星のコロッケ 冬瓜のそぼろ煮 冷やし中華(具) ひやし中華</p>	<p>8(水)那覇の日は、マグロ♪</p> <p>冷凍みかん モーウイのあえもの 県産マグロカレー むぎごはん</p>	<p>9(木)メロンは高価なデザート?</p> <p>メロン ささみチーズフライ しそごはん とん汁</p>	<p>10(金)マンダリンみかんとは?</p> <p>マンダリンみかん ミートボールの甘酢炒め へちまとかぼちゃのリゾット</p>
--	--	---	--	---

小学校	C 570 P 25.2 F 17	C 626 P 21.6 F 23.1	C 628 P 24.9 F 16.4	C 616 P 23.8 F 21.6	C 515 P 20.2 F 18.6
中学校	C 702 P 29.1 F 18.2	C 764 P 26.2 F 27.8	C 784 P 29.6 F 18.2	C 791 P 28.9 F 26.1	C 577 P 22.6 F 20.6

<p>13(月)沖縄代表シークワサー♪</p> <p>シークワサータルト やさいふりかけ レバニラいため むぎごはん 春雨スープ</p>	<p>14(火)「ふー」は何からできる?</p> <p>ふーチャンプルー シシャモフライ きのこのみそ汁 むぎごはん</p>	<p>15(水)栄養満点ハンバーガー</p> <p>コールスロー 鉄カルハンバーグ きのこソース キャロットスープ バーガーパン</p>	<p>16(木)具だくさんの親子丼♪</p> <p>オレンジ かいそうサラダ 親子丼 むぎごはん</p>	<p>17(金)もずくで体のおそうじ♪</p> <p>すいか ごまポテトサラダ もずく丼 げんまい入りごはん</p>
--	--	--	--	--

小学校	C 607 P 21.9 F 16.8	C 587 P 26 F 21.3	C 595 P 24.7 F 22	C 544 P 23.7 F 14.4	C 610 P 18.9 F 16.7
中学校	C 741 P 25.9 F 17.9	C 730 P 30.3 F 23.2	C 801 P 32.8 F 27.4	C 682 P 28.1 F 15.9	C 764 P 22.4 F 18.5

<p>20(月)ヘチマを食べやすく調理</p> <p>ちんすこう 春雨サラダ マーボーへちま むぎごはん</p>	<p>21(火)パイパイの美容パワー♪</p> <p>パイパイサラダ いわしカボスレモン煮 青菜ごはん かきたま汁</p>	<p>22(水)食欲ない時こそ野菜を!</p> <p>パイ マグロメンチカツ 五目あんかけ ラーメン</p>	<p>☆7月の給食目標☆ 地場産物について知ろう 夏の食生活について考えよう</p> <p>☆夏休み 心のゆるみで 食みだれ... 夏休み! 夢をかなえる4カ条☆ ① アイスやお菓子の ゆうわくに 勝つ! ② のどがかわいたら 水 お茶 牛乳! ③ 朝ごはんをしっかり 食べる! ④ ウチナーやさいを 食べる! チャレンジ!</p> 
--	---	--	--

小学校	C 669 P 23.8 F 22.4	C 563 P 27.8 F 17.1	C 555 P 23.2 F 18.1
中学校	C 820 P 28.2 F 24.6	C 716 P 33.7 F 19.6	C 652 P 26.7 F 19.9

<p>27(月)夏バテ予防メニュー♪</p> <p>ソファールいちご 豚キムチいため むぎごはん 冬瓜のみそ汁</p>	<p>28(火)ぶどうの栄養パワー♪</p> <p>ぶどう2こ カレーコロッケ むぎごはん 大根の煮つけ</p>	<p>29(水)島野菜をおいしく食べる</p> <p>グレープフルーツ ウインナー 島やさいソース ブロッコリースープ コッペパン</p>	<p>30(木)納豆の健康パワー!</p> <p>納豆 きゅうりのいそ香あえ むぎごはん 肉じゃが</p>	<p>31(金)しっかり食べて夏休み♪</p> <p>フルーツ白玉 ビーフストロガノフ パセリライス</p>
---	--	---	---	--

小学校	C 564 P 23.1 F 14.1	C 613 P 20.4 F 19.9	C 620 P 26 F 25	C 566 P 25.1 F 14.2	C 585 P 20.8 F 15
中学校	C 697 P 26.7 F 15.3	C 769 P 24.2 F 22.3	C 819 P 32.9 F 30.8	C 701 P 28.8 F 15.1	C 744 P 24.5 F 16.7