

7月の予定献立表

TEL: 917-3463
FAX: 869-2601

※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	体内ではたらく
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		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g
中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g	

☆7月の給食目標☆
地場産物についてろう

県産品奨励月間

7月は、沖縄県が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)沖縄県を元気にする月間です。
給食でも沖縄でとれる農産物や海産物また、沖縄で加工された食材を積極的に使用しています。
沖縄の県産品を食べて経済を活発にし、私たちの心も体も元気にしていきましょう



こ ん だ て		1(木)暑いなつにそなえる!!	2(金)ちくわの穴はどうして
		<p>オレンジ </p> <p>魚のごまみそ焼き </p> <p>肉じゃが </p> <p>ごはん </p>	<p>キャベツのゴマあえ </p> <p>ちくわ磯辺天ぷら </p> <p>みそけんちん汁 </p> <p>麦ごはん </p>
小学校	E 667 P 23.9 F 25.9	E 600 P 21 F 17.7	
中学校	E 842 P 28.8 F 30.3	E 730 P 22.3 F 20.5	

こ ん だ て	5(月)日本の食材梅	6(火)しっかりとろう食物繊維	7(水)セタにそうめん!なぜ??	8(木)島野菜ってどんな野菜	9(金)明日は納豆の日
	<p>大根の梅あえ </p> <p>チキンカレー </p> <p>むぎごはん </p>	<p>ごまなしミニ </p> <p>フィッシュ </p> <p>ごぼうサラダ </p> <p>白菜とミート </p> <p>ボールのスープ </p> <p>ココアあげパン </p>	<p>セタゼリー </p> <p>大根のそぼろ煮 </p> <p>魚ソーメン汁 </p> <p>ゆかりごはん </p>	<p>モーウイのかん </p> <p>きつ風味 </p> <p>ほうれん草オムレツ </p> <p>島野菜のラタ </p> <p>トウイユ </p> <p>むぎごはん </p>	<p>納豆 </p> <p>ひじきの炒め煮 </p> <p>とうがンのみそ汁 </p> <p>ごはん </p>
小学校	E 660 P 22 F 18.3	E 623 P 25.4 F 23.9	E 605 P 20 F 13.5	E 610 P 23.1 F 16.9	E 590 P 22.8 F 16.6
中学校	E 834 P 26 F 22.1	E 711 P 28.4 F 27.1	E 710 P 24.5 F 15	E 780 P 28.4 F 20.8	E 700 P 26 F 18.6

こ ん だ て	12(月)早寝早起き朝ごはん!	13(火)そら豆!名前のゆらい	14(水)くだ物もしっかり食べよう!	15(木)郷土料理の日	16(金)サンドして食べる!!
	<p>ハウスみかん </p> <p>イタリアンサラダ </p> <p>キャベツのメンチカツ </p> <p>スパゲティナポリタン </p>	<p>サクッとそら豆 </p> <p>きゅうりのナムル </p> <p>さつま芋と大豆 </p> <p>アーサぞうすい </p>	<p>すもも </p> <p>ポークシュウマイ </p> <p>八宝菜 </p> <p>ごはん </p>	<p>シークワサーゼリー </p> <p>マーミナーチャンプルー </p> <p>シカムドウチ </p> <p>かりっと梅ごはん </p>	<p>ツナサラダ </p> <p>ボイルウインナー </p> <p>コーンたまごスープ </p> <p>コッペパン </p>
小学校	E 620 P 21 F 22.2	E 550 P 21.7 F 13.5	E 590 P 20.4 F 12.8	E 610 P 22.7 F 12.9	E 610 P 21 F 15.4
中学校	E 780 P 27.5 F 25.2	E 690 P 27.5 F 15.6	E 720 P 25.1 F 14.8	E 730 P 27 F 14.1	E 700 P 23.9 F 17.8

こ ん だ て	19(月)しっかりとろう!水分	20(火)もずく丼はこの料理	21(水)ソルベって何?
	<p>ドライカレー </p> <p>ぶどう </p> <p>野菜スープ </p> <p>ごはん </p>	<p>型抜きチーズ </p> <p>いちご </p> <p>もずく丼 </p> <p>むぎごはん </p>	<p>シークワサー </p> <p>ソルベ </p> <p>ひやし中華(具) </p> <p>フライドポテトカレー </p> <p>ソテー </p>
小学校	E 640 P 23 F 19.2	E 630 P 23.2 F 17.2	E 604 P 20.5 F 20.7
中学校	E 820 P 27.2 F 22.2	E 820 P 27.2 F 20.5	E 701 P 24.6 F 23.4

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。

行事予定
7月9日(金) 上山中欠食
7月21(水) 給食終了
8月給食開始
8月23日(月)



～食と子どもの健康展～

今年度は、沖縄県学校給食会ホームページ『食と子どもの健康展』特設サイトでの開催となりました。

◎(動画)学校給食が出来るまで
◎学校給食のレシピ などがあります♪

『沖縄県学校給食会』で検索するか、右記のQRコードを読み取ってご覧ください(〜)/
※HP掲載予定期間(7月中旬～8/31)

