

※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	E=エネルギー			P=タンパク質			F=脂質		
	小学校	中学校	基準量	小学校	中学校	基準量	小学校	中学校	基準量
	650	830		21.1~32.5	27.0~41.5		14.4~21.7	18.4~27.7	

こ ん だ て	<p>❖ 7月給食目標 ❖</p> <p>○夏の食生活について考えよう</p> <p>○地場産物を知ろう</p>	<p>7月は県産品奨励月間です！</p> <p>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展開されています。身近な食材を使うことで、より新鮮で栄養をたっぷり取ることができます。</p>	1(水)	<p>ブロッコリー ソテー</p> <p>牛乳</p> <p>きなこあげばん</p> <p>ポトフ</p>	2(木)	<p>ナーベラー</p> <p>ンブシー</p> <p>牛乳</p> <p>てりやきゴマつくね</p> <p>きびごはん</p> <p>かしわ汁</p>	3(金)	<p>ウカライチー</p> <p>牛乳</p> <p>しそ味ひじき</p> <p>むぎごはん</p> <p>白菜と豚肉のうま煮</p>
	<p>★7・8月の欠食★</p> <p>小学校… 欠食なし</p> <p>中学校… 8/27欠食</p>	<p>7月は県産品奨励月間です。県産食材をたくさん取り入れた給食です。</p> <p>E 642 P 24.4 F 25.3 E 737 P 27.7 F 28.5</p>	<p>7月は県産品奨励月間です。沖縄の野菜で作るンブシーは野菜のうまみが溶け出て絶品です！！</p> <p>E 584 P 26.3 F 16.6 E 734 P 32.1 F 20.6</p>	<p>沖縄は豚肉文化です。県産豚肉が使われたおかずはうま味があっておいしいですよ！</p> <p>E 603 P 23.6 F 18.1 E 713 P 27.1 F 20.2</p>				
こ ん だ て	6(月)	<p>7(火) たなばたの献立</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>きゅうりの酢のもの</p> <p>ガバオライス</p> <p>ほしぞら(むぎごはん) スープ</p>	8(水)	<p>フルーツポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグのデミグラスソース</p> <p>バーガー</p> <p>キャロットパン</p>	9(木)	<p>ささみチーズ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>しまやさいのナポリタン</p> <p>マリネ</p>	10(金)	<p>ポテトリョネーズ</p> <p>牛乳</p> <p>メキシカンライス</p> <p>さっぱりサラダ</p>
	<p>夏といえばカレー！旬の食材入りで栄養価もアップです！</p> <p>E 628 P 20.7 F 18.5 E 745 P 23.6 F 21.0</p>	<p>今日は七夕です。きれいな天の川に見立てたスープです。</p> <p>E 607 P 23.4 F 13.8 E 718 P 26.8 F 14.9</p>	<p>スープに使われているのは県産の人参です！農家さん育ててくれてありがとうございます！</p> <p>E 659 P 25.1 F 23.5 E 759 P 28.8 F 27.0</p>	<p>島野菜にはどんな野菜が入っていますか？こたえは、裏の詳細献立表を見てね！</p> <p>E 582 P 21.5 F 24.2 E 693 P 24.9 F 29.3</p>	<p>メキシカンライスの彩りや香りが食欲をわかせます。夏バテ予防にしっかり食べましょう！</p> <p>E 615 P 20.9 F 19.9 E 709 P 23.3 F 22.5</p>			
こ ん だ て	13(月)	<p>14(火)</p> <p>ウンチーのオイスターいため</p> <p>牛乳</p> <p>シューマイ</p> <p>ごはん</p> <p>スーミータン</p>	15(水)	<p>パイン</p> <p>牛乳</p> <p>魚の中華あんかけ</p> <p>きびごはん</p> <p>マーボー</p> <p>へちま</p>	16(木) 琉球料理の日	<p>パパイヤリチー</p> <p>牛乳</p> <p>ミルメーク</p> <p>ごもく厚焼きたまご</p> <p>ごはん</p> <p>中身汁</p>	17(金)	<p>ちゅらマグロカツ</p> <p>牛乳</p> <p>クファジュ</p> <p>ゴーヤーのウサチ</p>
	<p>ゴーヤーのアクセントがきいた豚しゃぶサラダ！ぜひ夏休みにおうちでも作ってみてください！</p> <p>E 594 P 26.3 F 16.7 E 707 P 31.3 F 18.6</p>	<p>ウンチーとはエンサイのことで空芯菜とも言います。中華料理によく登場する県産野菜です！</p> <p>E 562 P 21.5 F 15.3 E 659 P 24.7 F 16.3</p>	<p>糸糸(いとうり)と書いてへちまと読みます。若い実は食用、熟した実はたわしなどに利用されます。</p> <p>E 657 P 23.1 F 20.5 E 763 P 26.7 F 22.5</p>	<p>毎月第三木曜日は琉球料理の日です。県産食材や伝統料理をいただきます。</p> <p>E 601 P 27.9 F 17.4 E 704 P 32.5 F 19.2</p>	<p>沖縄近海でとれたマグロを使ったカツです！夏休みに県産食材を食べて元気に過ごしてくださいね</p> <p>E 598 P 22.5 F 18.6 E 695 P 26.5 F 20.8</p>			
こ ん だ て	<p>食と子どもの健康展</p> <p>日時:2026年7月30日(木)11:00~16:00</p> <p>場所:サンエー那覇メインプレイス 2階フードコート前</p> <p>内容:豆運びゲーム、ベジチェック、地場産物の展示、学校給食の写真</p>		8/26(水)	<p>フルーツムース</p> <p>牛乳</p> <p>たくあんのごまあえ</p> <p>ざっこくごはん</p> <p>ポーク</p> <p>カレー</p>	8/27(木)	<p>三色丼</p> <p>牛乳</p> <p>はるさめ</p> <p>スープ</p>	8/28(金)	<p>パンパンジー</p> <p>牛乳</p> <p>サラダ</p> <p>はるまき</p> <p>ちゃんぽん</p>
	<p>一学期後半スタートはおいしいデザート付き！元気なみなさんに会えるの楽しみにしていますよ！</p> <p>E 674 P 21.3 F 20.0 E 792 P 24.4 F 22.4</p>	<p>色んな味が混ざっておいしい三色丼です。夏バテ回復のためにももりもり食べましょう！</p> <p>E 621 P 25.8 F 19.5 E 735 P 29.8 F 21.9</p>	<p>まだまだ暑い夏が続きます。牛乳や汁物からも水分をしっかりと補給しましょう！！</p> <p>E 498 P 23.4 F 20.2 E 603 P 26.7 F 25.2</p>					
8/31(月)	<p>星形ポテト</p> <p>牛乳</p> <p>チキン</p> <p>まごはやさしいピラフ</p> <p>サラダ</p>	<p>ねつ ちゅう しょう</p> <p>熱中症に注意！！</p> <p>梅雨が明け、急に暑さが増す今の時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。</p> <p>熱中症を防ぐには</p> <p>涼しい服装 白傘や帽子、日陰を利用する。</p> <p>こまめに休憩する。</p> <p>水分補給をする。</p> <p>水分補給のポイント</p> <p>こまめにとる。1日1.2リットル。</p> <p>自覚は、起床時や、入浴の前後に。</p> <p>のどが渇く前に意識して飲む。</p> <p>大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。スポーツドリンクや食塩水(0.1~0.2%)</p> <p>参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアルー2014年3月改訂版ー」/リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」</p>						
<p>8月31日は「やさいの日」です。どんな野菜も進んでたべましょう！</p> <p>E 623 P 19.7 F 20.4 E 719 P 22.0 F 22.9</p>								