

令和7年

7・8月予定献立表

- ・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。
- ・材料・天候によって献立を変更することがあります。

7月は県産品奨励月間です

天久学校給食センター

TEL: 917-3464

FAX: 867-9012

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	21.2~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	ひとく ちメモ	今月の行事予定 (給食提供なし) 3日(木)・4日(金) 宿泊学習(天久小5年)	1(火) やさいのカレーソー メンチカツ べにいもパン ラビオリスープ 7月は県産品奨励月間です！もずくは、生産量の99%は沖縄県産です。方言では何と言うでしょう？	2(水) やさいのカレーソー メンチカツ べにいもパン ラビオリスープ 県産のべにいもパウダーを使った『べにいもパン』。よくかんで食べて、べにいもの香り・甘みを味わいましょう。	3(木) さばのしょうがやき ごもくごはん こんさいのあおりのあえ さばはDHAがたっぷり、脳を働かせる効果があります。食べて、午後の授業も頑張りますよ！	4(金) ゴーヤーチャンプルー こもちししゃもフライ きびごはん イナムドゥチ ゴーヤーの苦み成分は、夏バテしている体を助ける効果があります。苦手でも一口、食べてみましょう。	
		小学校 E 532 P 20.0 F 14.2 中学校 E 631 P 22.6 F 15.5	小学校 E 644 P 25.2 F 23.7 中学校 E 751 P 29.3 F 27.2	小学校 E 580 P 24.4 F 21.1 中学校 E 683 P 26.5 F 20.8	小学校 E 547 P 24.0 F 16.0 中学校 E 658 P 27.5 F 18.4		
こ ん だ て	ひとく ちメモ	7(月) セタ たなばたゼリー きんぴら れんこん ほしのコロケ ごはん ほしぞらスープ たなばた献立です。今日のこんだてには、たくさん「ほし」が、はいています。	8(火) とうにゅういり おからイリチー まぐろのみそやき おぎごはん とりじる 那覇市の市魚は「まぐろ」です。沖縄の県魚は「ぐるくん」です。	9(水) バナナ小: 1/2 中: 1本 なかみそば なかみそば(具・汁) タマナーチャンプルー 豚肉は「なき声以外」すべて食べられる！沖縄の先人達の知恵と工夫の食べものです。	10(木) やさいのいそべあえ イカメンチカツ ごはん けんちんじる メンチカツにはイカや野菜の具がたっぷり入っています。	11(金) あつあげのちゅうかに やきぎょうざ おぎごはん ちゅうかスープ ごはんとおかずはこうごに食べると、栄養バランスよく食べることができます。	
		小学校 E 542 P 17.2 F 11.8 中学校 E 663 P 20.6 F 13.4	小学校 E 532 P 26.2 F 12.7 中学校 E 634 P 31.2 F 13.8	小学校 E 593 P 25.1 F 17.5 中学校 E 718 P 29.1 F 19.2	小学校 E 531 P 18.6 F 15.4 中学校 E 663 P 22.0 F 18.7	小学校 E 520 P 20.4 F 14.8 中学校 E 614 P 23.5 F 16.3	
こ ん だ て	ひとく ちメモ	14(月) まづくりチーズスコーン ドライカレー にくだんごの(おぎごはん)スープ 手作りのスコーンには、小麦粉・バター・ヨーグルト・チーズなどをつかっています。	15(火) パパイヤイリチー きびなごのからあげ おぎごはん とうがんとアーサのそばろじる 糸満産のパパイヤを使っています。とうがんとアーサも、沖縄県産の食材です。	16(水) オレンジ マカロニのカントリーいため コッペパン クリームコーンスープ カントリーのためのマカロニは、貝のようなシェルのマカロニを使っています。	17(木) 琉球料理の日 ひじきのツナあえ カエリとアーモンドのごまがらめ ごはん シブインブシー シブインブシーは豆腐や野菜をみそで煮こんだ料理です。『シブイ』はどんな野菜か知っていますか？	18(金) アセロラ ミルク ほしのハンバーグ うっちゃんライス なつやさいのサラダ 夏休み前のお楽しみデザートは『アセロラミルク』です。豆乳とアセロラを使ったゼリーです。	
		小学校 E 664 P 22.6 F 20.1 中学校 E 790 P 25.4 F 22.5	小学校 E 531 P 21.7 F 14.9 中学校 E 633 P 24.8 F 16.2	小学校 E 621 P 27.9 F 19.8 中学校 E 716 P 32.0 F 22.2	小学校 E 554 P 24.5 F 15.1 中学校 E 658 P 28.6 F 16.6	小学校 E 579 P 21.0 F 18.7 中学校 E 680 P 25.2 F 22.2	
こ ん だ て	ひとく ちメモ	栄養バランスを考えた食事の選び方とは？ いよいよ夏休みがはじまります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意くださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。 ●コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。	WBSC U-18野球ワールドカップが沖縄で開催されます！ 世界野球ソフトボール連盟が毎年開催する国際的な大会です。 16歳～18歳の各国代表チームが競い合います。 日本はグループAで韓国、プエルトリコ、キューバ、イタリア、南アフリカと対戦する予定です。 給食でも、8月27日キューバを代表する『フリカセデボーヨ』という煮込み料理や、8月29日には韓国を代表する『ビビンバ』を出します。ぜひこの機会に、他の対戦国の料理にも興味をもってみてくださいね！				
こ ん だ て	ひとく ちメモ	手作りスポーツドリンク 基本の作り方 材料(1人分) ・水: 1L・食塩: 1～2g ・レモンの搾り汁等 (好みの味付けに) ・砂糖やはちみつ: 大さじ2～4 好みに甘さを調節できます。 リンゴ酢などを加えアレンジしても美味しいです☺	8月26日(火) 1学期後半開始 フルーツポンチ おぎごはん チキンカレー 1学期後半開始、給食スタートはみんなの好きなカレーです。沖縄の夏野菜も入っています！	8月27日(水) フリカセ デ ポーヨ くるまふのナゲット こくとうパ やさいスープ 『フリカセ デ ポーヨ』とは、キューバの煮込み料理です。トマトのソースでじゃがいもや鶏肉を煮こみます。	8月28日(木) ひじきいため かみかみごぼうハンバーグ ごはん みそしる どの料理もまんべんなく食べることを意識して、栄養バランスがよくなるようにしましょう！	8月29日(金) ビビンバ(ナムル) ビビンバ(肉) サムゲタン スープ ビビンバは、肉やナムルをごはんによろずりにのせて、まぜながら、食べてくださいね。	
		小学校 E 661 P 18.1 F 16.3 中学校 E 786 P 20.8 F 18.0	小学校 E 553 P 25.8 F 16.6 中学校 E 641 P 30.9 F 19.0	小学校 E 516 P 20.4 F 13.1 中学校 E 635 P 24.5 F 14.8	小学校 E 547 P 25.1 F 15.1 中学校 E 651 P 28.9 F 16.7		

WBSC U-18野球ワールドカップが沖縄で開催されます！

世界野球ソフトボール連盟が毎年開催する国際的な大会です。

16歳~18歳の各国代表チームが競い合います。

日本はグループAで韓国、プエルトリコ、キューバ、

イタリア、南アフリカと対戦する予定です。

給食でも、8月27日キューバを代表する

『フリカセデポーヨ』という煮込み料理や、

8月29日には韓国を代表する『ビビンバ』

を出します。ぜひこの機会に、他の対戦国の

料理にも興味をもってみてくださいね！

