

令和7年

7・8月の予定献立表

※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。



開南学校給食センター

TEL: 917-3483
FAX: 917-3483

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	 【給食提供がない日】 7日(月)開南小5年 (自然教室振替休) 11日(金)開南小5年 (自然教室)	1(火) シークワーサーすぶた たまごともずくのスープ	2(水) チンジャオロース しゅうまい どうがんのちゅうかスープ	3(木) きゅうりのおかかあえ いわしのうめに けんちんじる	4(金) たなばたゼリー こまつなごまあえ ほしがたコロケ さかなそうめん ゆかりごはん
		きゅうしよくメモ	<p>今月は、県産品奨励月間(けんさんぴんしょうれいげつかん)です。</p> <p>とうがん、えのきだけ、とうふ、ピーマン、ぎゅうにゅうなどたくさん県産品をつけています。</p> <p>うめは、体にとてもよい食べ物です。体のつかれをと、免疫力(めんえきりょく)がアップします。</p> <p>少し早い七夕(たなばた)こんだてです。夜空に星が見えるかな?</p>		
小学校		E 570 P 21.1 F 17.5	E 557 P 24.5 F 14.9	E 561 P 22.8 F 17.2	E 601 P 19.5 F 15.8

こ ん だ て	7(月) パパイアのいためもの だいがくいも とうがんのみそしる	8(火) フルーツしらたま たかごはん まぐろカツ	9(水) だいずサラダ キャベツメンチカツ くらごめこパン キャロットスープ	10(木) こくとうビーンズ くきわかめのナムル マーボーとうがん	11(金) れいとうパン むずくどん(むぎごはん) アーサゆしどうふ
		きゅうしよくメモ	<p>パパイヤは沖縄でとれるやさしいのひとつです。パパイヤの木を見たことがありますか?</p> <p>今日は、「なほの日」です。那覇市の市魚は、今日の給食に出ている「〇〇〇」です。</p> <p>キャロットスープは、冬にとれた県産にんじんをペーストにしたものをつけています。</p> <p>黒糖は、8つの島(しま)で作られています。いへや島、いえ島、あぐに島、たらま島、こはま島、いりおもて島、はてるま島、よなくに島。</p> <p>ゆしどうふは、大人一人が入れるぐらいの大きなずんどうで、おとうふやさんがセンターにもっててくれます。</p>		
小学校	E 551 P 21.2 F 12.9	E 583 P 19.0 F 18.1	E 654 P 27.9 F 24.4	E 578 P 21.9 F 17.3	E 574 P 22.3 F 17.5

こ ん だ て	14(月) オレンジ ルーローはん(むぎごはん) グーリータン(冬瓜とあさりのスープ)	15(火) とりのごまやき じゃごはん だいこんのハリハリあえ	16(水) かぼちゃサラダ なかよしパン なつやさいのラタティユ	17(木) ゴーヤーチャンプルー あぶらみそ シカムドウチ	18(金) れいとうみかん ポテトサラダ ミートソーススパゲティ(スパゲティ・ソース)
		きゅうしよくメモ	<p>WBSC U-18 野球ワールドカップ参加国料理①「チャイニーズ・タイペイ(台湾)」</p> <p>チリメンじゃこは、〇〇〇〇〇という栄養がたっぷり!さらにぎゅうにゅうをのむとバッチリ!</p> <p>ラタティユはフランス南部のりょうりです。夏野菜(なつやさい)をにこんだ料理です。</p> <p>「給食のゴーヤーチャンプルーならたべられます」というこえをよくききます。</p> <p>パスタとソースが別々の食缶に入っています。1学期前半のしめくりは、冷凍みかん!</p>		
小学校	E 547 P 25.2 F 13.3	E 573 P 25.3 F 24.2	E 531 P 19.1 F 19.1	E 569 P 24.5 F 16.0	E 608 P 23.7 F 22.4

夏の食生活のポイント



1日3食しっかりと

1日3回の食事で体のリズムも整えやすくなります。1日の始まりとなる朝ごはんは、特に大事にしましょう。



こまめな水分補給

外で遊んだ日、スポーツをした日はもちろん、気温が高い日は汗をかいていないと思っても、こまめに水分を摂りましょう。



冷たい食べ物のとりすぎに注意

冷たい食べ物をとりすぎると
 ✓ 消化機能が落ちる
 ✓ 血流が悪くなる
 ✓ 免疫力が下がる
 などのリスクがあります。
 冷たい食べ物は、ほどほどに!

旬の食材を食べよう

夏に旬を迎える夏野菜! 太陽の光をたっぷり浴びて、栄養も水分もたっぷりです♪

こ ん だ て	 夏バテ注意! 	26(火) しまやさいのピクルス むぎごはん なつやさいカレー	27(水) フラートカルフェルン(ジャーマンポテト) フリカデレ(ドイツ風ハンバーグ) あみパン アイントプフ(ドイツの家庭スープ)	28(木) かぼちゃてんぷら クファージュシー ゴーヤーのウサチー	29(金) ナムル ヤンニョムチキン ミヨック(わかめスープ)
		きゅうしよくメモ	<p>1がっき後半がはじまります! 学校にきたら、おいしいカレーがまっていますよ。</p> <p>WBSC U-18 野球ワールドカップ参加国料理②「ドイツ」</p> <p>「ウサチ」は、「すのもの」や、「あえもの」のことです。暑い日には、さっぱりとした味つけを。</p> <p>WBSC U-18 野球ワールドカップ参加国料理③「韓国」</p>		
小学校		E 583 P 19.4 F 15.9	E 547 P 21.3 F 21.3	E 548 P 19.5 F 19.9	E 561 P 20.9 F 17.4