

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。



神原給食センター

TEL・FAX 917-3479

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	21.1~32.5	14.4~21.7
		中学校 830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	✽ 7月給食目標 ✽ ○夏の食生活について考えよう ○地場産物を知ろう 	1(火) スイカ 魚の中華あんかけ きびごはん マーボーヘちま	2(水) ウカライリチー しそ味ひじき むぎごはん 白菜と豚肉のうま煮	3(木) パイン ハンバーグのデミグラスソース バーガーパン キャロットスープ	4(金) ナーベラーンブシー てりやきゴマつくね きびごはん かしわ汁
	★7・8月の欠食★ 小学校・・・欠食なし 中学校・・・欠食なし	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。 E 679 P 23.6 F 20.3 E 784 P 27.2 F 22.3	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！ E 603 P 23.6 F 18.1 E 713 P 27.1 F 20.2	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！ E 633 P 25.0 F 23.5 E 724 P 28.7 F 27.0	ンブシーとは味噌煮のこと。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！！ E 584 P 26.3 F 16.6 E 734 P 32.1 F 20.6

こ ん だ て	7(月) たなばたの献立 たなばたゼリー きゅうりの酢のもの ガパオライス(むぎごはん) ほしぞらスープ	8(火) ゴーヤーチップス ざっこくごはん なつやさいカレー	9(水) ウンチェーのオイスターいため シューマイ ごはん スーミータン	10(木) ささみチーズ焼き ナポリタン しまやさいのマリネ	11(金) ポテトリヨネーズ メキシカンライス さっぱりサラダ
	今日は七夕です。きれいな天の川に見立てたスープです。 E 620 P 24.4 F 14.3 E 733 P 28.1 F 15.4	夏といえばカレー！旬の食材入りで栄養価もアップです！ゴーヤーチップスもおすすめてです！ E 623 P 20.0 F 17.2 E 739 P 22.9 F 19.4	ウンチェ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！ E 562 P 21.5 F 15.3 E 659 P 24.7 F 16.3	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！ E 581 P 21.3 F 24.2 E 692 P 24.6 F 29.3	メキシカンライスの彩りと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！ E 615 P 20.9 F 19.9 E 709 P 23.3 F 22.5

こ ん だ て	14(月) ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ 魚のてりやきソースがけ むぎごはん じゃがいものみそ汁	15(火) チキナーチャンプル 小魚のあめがらめ むぎごはん ごまみそ汁	16(水) キャベツソテー ストロベリージャム 紅芋パン グリーンポタージュ	17(木) 琉球料理の日 パパイヤリチー ミルメーク アーサの厚焼きたまご ごはん 中身汁	18(金) クレープ ちゅらマグロカツ クファジュシー ゴーヤーのウサチ
	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！ E 594 P 26.3 F 16.7 E 707 P 31.3 F 18.6	シマナー(からしな)を塩漬けたものをチキナーと言うよ！沖縄豆腐との相性ばつぐんです！ E 593 P 27.2 F 16.1 E 705 P 31.6 F 17.7	県産の紅芋パウダーを使った紅芋パンです。うす紫色のパンです！ E 633 P 22.1 F 20.1 E 720 P 24.9 F 22.5	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！ E 601 P 27.9 F 17.4 E 704 P 32.5 F 19.2	沖縄近海でとれたマグロを使ったカツです！夏休みにも県産食材を食べて元気に過ごしてくださいね E 694 P 23.7 F 23.7 E 791 P 27.7 F 25.9

7月は県産品奨励月間です

毎年7月は県産品奨励月間です。魅力あふれる県産品を知る良い機会となっています。今月の給食で使用予定の県産品は、牛乳、豚肉、鶏肉、アーサ、もずく、まぐろ、へちま、冬瓜、ゴーヤー、モーウィ、パパイヤ、ピーマン、こまつな、セロリ、からしな、ウンチェー、紅芋、スイカ、などを取り入れて献立を作成しました。おいしく食べてもらえると嬉しいです。みなさんも身近な県産品を見つけてみましょう！

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



こ ん だ て	8月 	8/26 フルーツムース たくあんのごまあえ ざっこくごはん ポークカレー	8/27 三色丼 はるさめスープ	8/28 バンバンジーサラダ はるまき ちゃんぽん	8/29 星形ポテト チキンピラフ まごはやさしいサラダ
	7月・8月分の献立表となっています。	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！ E 674 P 21.3 F 20.0 E 792 P 24.4 F 22.4	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！ E 621 P 25.8 F 19.5 E 735 P 29.8 F 21.9	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！！ E 498 P 23.4 F 20.2 E 603 P 26.7 F 25.2	ポテトがかわいくてテンションあがりますよ！夏休み明けの一週間よくがんばりました！ E 623 P 19.7 F 20.4 E 719 P 22.0 F 22.9