



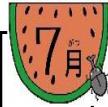
7.8月給食目標

- ・夏の食生活について考えよう
- ・地場産物について知ろう



※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	650kcal	21.1~32.5
中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7	



【7月は県産品奨励月間】

県産品奨励月間は私たちが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。今月はゴーヤー、へちま、まぐろ、もずく、シークワサー、パインなどの県産品を使っています。身近な食材を使うことでより新鮮で栄養たっぷり摂ることができます。エコにもつながります。ご家庭でも沖縄県産の食材を多く活用しましょう。

こ ん だ て	1(火)	2(水)	3(木)	4(金) ●小学校6年生欠食
	 E 618 P 23.7 F 16.9 E 730 P 27.4 F 18.8	 E 609 P 21.3 F 25.4 E 746 P 25.3 F 30.1	 E 626 P 24.5 F 21.5 E 710 P 28.1 F 24.1	 E 598 P 24.4 F 18.9 E 719 P 29.7 F 22.6

こ ん だ て	7(月) たなばた	8(火) なはの日	9(水)	10(木)	11(金)
	 E 609 P 23.3 F 14.7 E 733 P 28.1 F 17.6	 E 588 P 24.7 F 14.3 E 701 P 28.6 F 15.8	 E 667 P 26.6 F 21.3 E 787 P 30.8 F 24.2	 E 564 P 23.2 F 22.9 E 702 P 27.9 F 26.8	 E 674 P 26.5 F 25.5 E 804 P 31.0 F 29.9

こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木) 琉球料理の日	18(金)
	 E 606 P 27.0 F 20.2 E 712 P 31.2 F 21.9	 E 601 P 24.0 F 21.2 E 689 P 27.7 F 24.0	 E 634 P 21.9 F 19.1 E 757 P 25.3 F 21.3	 E 616 P 25.7 F 18.5 E 735 P 29.9 F 20.6	 E 610 P 25.9 F 24.7 E 688 P 29.6 F 27.3

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) ●小学校4年生欠食
	 E 618 P 18.0 F 16.6 E 739 P 20.5 F 18.5	 E 600 P 30.2 F 17.6 E 700 P 34.3 F 19.2	 E 625 P 19.8 F 22.0 E 699 P 21.8 F 23.9	 E 578 P 23.2 F 14.6 E 675 P 26.3 F 15.4	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は期限内に納めましょう。