

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。

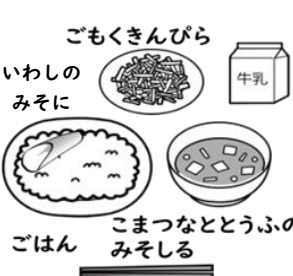
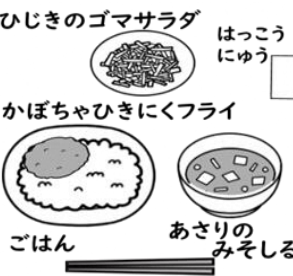
【 7・8月の欠食予定日 】

- ・欠食予定なし
- ・7月給食最終日 7/18(金)
- ・8月給食開始日 8/26(火)



鏡原学校給食センター
TEL: 917-3492

		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の 栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

7月 	こ ん だ て	1(火) 	2(水) 	3(木) かみかみこんだて 	4(金) 
		7月は「県産品奨励月間(けんさんひんしょうれいげっかん)」です。おきなわけんとつくられた たべものがたくさんとうじょうします♪	ぎゅうにゆう、くろぎとう、とりにく、くるまふ、しめじ、エリンギ、にんじん、ゴーヤと、「県産品(けんさんひん)」たっぷりのメニューです。	あついい日がつづいています。しっかりとべて、7月も えがおでげんきにがんばりましょう！	みそしるに入っている「あさり」は、鉄分やカルシウム、亜鉛など成長期のみなさんに大切な栄養がたっぷりふくまれています。
		小学校 E 658 P 26.9 F 21.3	小学校 E 618 P 25.0 F 23.0	小学校 E 576 P 26.7 F 17.1	小学校 E 582 P 20.5 F 13.0
		中学校 E 791 P 32.4 F 24.9	中学校 E 712 P 28.3 F 26.3	中学校 E 680 P 30.0 F 18.8	中学校 E 741 P 25.0 F 17.9

こ ん だ て	7(月)	たなばた セタゼリー ぶたしゃぶサラダ  おほしさまコロッケ  セタ ゆかりごはん 七タ そうめんじる	8(火)	なはの日 モーウィのあえもの  県産まぐろカツ  ごはん クーリジシ	9(水)	カラフルサラダ  スティックハンバーグ  コッペパン ABCスープ	10(木)	6/10 なつとうの日 のり パパイヤイリチー  なつとうみそ  むぎごはん アーサじる	11(金)	 県産卵のあつやきたまご  しらすのたきこみ ちぐさあえ ごはん
	そうめんじるは、夜空の天の川(あまのがわ)をイメージして、もずくと かまぼこそうめん をいれました☆		今日は、「なはの日」です。 那覇市の市魚「まぐろ」をフライにしました。		パンにハンバーグをはさんでいただきます。※食事の前は、石けんでいねいに手をあらいましょう。		なつとうがにがてな人でもたべられるように「なつとうみそ」をつくりました。のりに、ごはんともそをのせていただきます。		給食センターでは、大きな回転釜5釜を使ってごはんを炊いています。たくさんのお米をつかうので、重たくて、作るのにとても体力が必要な料理です。	
	小学校	E 590 P 21.0 F 15.9	小学校	E 604 P 25.9 F 20.5	小学校	E 566 P 25.6 F 19.7	小学校	E 584 P 22.7 F 17.8	小学校	E 585 P 23.7 F 20.3
中学校	E 744 P 25.7 F 20.2	中学校	E 707 P 29.4 F 22.7	中学校	E 680 P 29.9 F 22.1	中学校	E 708 P 26.4 F 20.4	中学校	E 684 P 27.2 F 22.7	

こ ん だ て	14(月)		15(火) かみかみこんだて		16(水)		17(木) 琉球料理の日		18(金) 7月給食最終日	
	できたてのやわらかいゆしどうふと、沖縄でとれたやさいをみそしるにしました。	スルルー(きびなご)は、大きさにバラつきがあるので、パットにはいっている量を適量ずつ分けましょう。	沖縄の夏野菜「ナーベラー(へちま)」☆夏が旬(しゅん)の食べ物は、熱中症(ねっちゅうしょう)の予防(よぼう)にもいいですよ。	今月の琉球料理(りゅうきゅうりょうり)は、夏の定番「ゴーヤーチャンプルー」です。ゴーヤーがにがてな人でも食べやすいようにつくりました。	明日から夏休み!がんばったみなさんに、ひんやりデザートのごほうびです。元気で楽しい夏休みをすごしてください♪					
	小学校 E 664 P 24.3 F 19.5	小学校 E 580 P 28.8 F 22.6	小学校 E 608 P 24.5 F 19.9	小学校 E 571 P 22.2 F 18.5	小学校 E 686 P 26.3 F 21.4	中学校 E 787 P 29.1 F 22.2	中学校 E 713 P 35.1 F 26.6	中学校 E 738 P 29.3 F 23.4	中学校 E 686 P 26.3 F 21.4	

7月の給食は、
沖縄県で作られた 食べ物が
たくさん 登場します♪

がっつ けんさんひんしょうれいげっかん がっこうきゅうしよく やさい くだもの
7月は県産品奨励月間です。学校給食でも、野菜やきのこ、果物、
ぶたにく さかな けんさんひん しょう
豚肉、魚など、たくさんの県産品を使用しています。
おきなわ よ た じっかん
沖縄の良さを、食べて実感しましょう!



こんな症状があったら、夏バテかも...

いらい
おなごの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには...

バランスよく食べる。

冷たい物をとり過ぎない。

水分補給をこまめにする。

冷房の設定温度に気を付ける。

熱中症に注意!!

熱中症を防ぐには

水分補給のポイント

涼しい服装、日傘や帽子、日陰を利用する。

こまめに水分補給をする。

こまめに休憩する。

目標は、1日1.2リットル。

起床時や、入浴の前後に。

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

8月	こ ん だ て	26(火)8月給食開始日 シークワーサーソルベ 牛乳 たくあんのごまあえ おぎごはん なつやさいとひきにくのカレー 今日から1学期後半の給食がはじまります！ひさしぶりのきゅうしょくは、みんながだいすきなカレーライスとソルベです☆ E 693 P 21.2 F 22.5	27(水) ミルメーク(ココア) 牛乳 だいこんとチリメンのサラダ わかめごはん にくじゃが 牛乳は、熱中症予防(ねっちゅうしょうよぼう)にもなる飲み物(のみもの)です。骨(ほね)や歯(は)もじょうぶにします。 E 601 P 23.5 F 14.4	28(木) ひじきいため 牛乳 魚のシークワーサーみそやき ごはん さつまじる 7月の食育だよりに、魚のシークワーサーみそやきのレシピをのせています。魚にもお肉にもびったりのみそだれです。 E 689 P 30.9 F 24.2	29(金) トマトミートオムレツ 牛乳 パジルスパゲッティー チーズサラダ まだまだあつい日がつづきます。しっかり食べて、1学期後半もがんばりましょう♪ E 644 P 25.9 F 32.4				
		小学校	E 836 P 25.3 F 26.5	中学校	E 722 P 28.0 F 16.1	中学校	E 800 P 35.3 F 26.3	中学校	E 685 P 27.8 F 32.3

※ 那覇市給食センターのホームページに献立表および詳細献立表を掲載しています。