

※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。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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

7月	3(月)							
								小学校
こん	だ	て	10(月) なっとうの日 とうふハンバーグのおろしソースかけ なっとうみそ きびごはん とうがんのすましじる	11(火) ぶたにくのみそいため アーサいり ごはん とりだんごスープ	12(水) かぼちゃ ひきにくフライ オレンジ ひやしちゅうか(タレ) ひやしちゅうか(めん) ひやしちゅうか(く)	13(木) オムレツのデミソースかけ ピラフ カリフラワーサラダ	14(金) さんしょくあえ さかなのみそやき むぎごはん にらとうふスープ	
こ	ん	だ	て	17(月) 海の日	18(火) ぎゅうにくと はるさめいため もずくいりたまご きびごはん コーンスープ	19(水) おから イリチー けんさんまぐろ やわらかカツ むぎごはん シカムドゥチ	20(木) シークワーサー ソルベ モーウイのツナあえ むぎごはん なつやさいカレー	
あ	か	き	み	ど	り	小	中	学
小	中	学	校	校	校	校	校	校
中	学	校	校	校	校	校	校	校

【7・8月の栄養指導目標】・・・「夏の食生活について考えよう」

◆◆ 7月は県産品奨励月間です ◆◆

学校給食では、日頃から「地産地消」に努めていますが、特に7月は県産品を積極的に取り入れています。ゴーヤ・冬瓜・モウイ・ヘチマなど日々県産野菜ももりだくさんです。沖縄で作られる野菜は、太陽の強い光を浴び、ビタミンやミネラルなどの栄養価が高いのが特徴です。  
野菜のほかにも、ぶたにくや牛乳、豆腐、アーサ、もずくなど日々使われている県産品にまいちど注目してみましょう！給食を通して県産品のおいしさや魅力を再発見してもらえたらいいです。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



8月	28(月)					
こ	ん	だ	て	学校休業日 (旧盆)	7・8月 欠食 7月10日(月) ... 与儀小学校 7月13日(木)、 14日(金) ... 仲井真小6年	

※夏バテしない食生活のポイント！※

- ☆冷たいものをとりすぎないようにしましょう！
- ☆たんぱく質を必ずとりましょう！
- ☆香辛料を上手に使って食欲増進！



～食と子どもの健康展～

あそびにきてね♪



日時：令和5年7月22日(土) 10:00～17:00  
場所：サンエー西原シテイ

- ・学校給食に関する展示
- ・地産産物の展
- ・クイズ・ゲームコーナー
- ・学校給食用食材の紹介、試食

※材料・天候によって献立を変更することがあります。