

※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。

【今月の給食目標】

- ◎ 地場産物について知ろう
- ◎ 夏の食生活について考えよう



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
	中学校	830Kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	7・8月行事予定 (給食提供なし) ◎7/10(木)~11(金) 城北小5年(自然教室)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
		冷凍パン ぎょうざ ごはん マーボー とうがん	黒豆きなこクリーム (ジャム) パイヤサラダ 全粒粉 パン ミートボール シチュー	角切りだいこんいため アーサいり厚やきたまご むぎごはん うちなー みそしる	フルーツ白玉 ガバオライス(ぐ) (ごはん) 麦いりやさい スープ
小学校		E 581 P 20.7 F 17.4	E 687 P 25.9 F 28.3	E 577 P 25.2 F 16.2	E 627 P 19.7 F 12.5
中学校		E 735 P 25.3 F 20.1	E 799 P 30.5 F 31.8	E 702 P 31.3 F 18.4	E 755 P 23.1 F 13.9
こ ん だ て	7(月) セタこんだて	8(火) なはの日	9(水)	10(木)	11(金)
	さっぱりあえ セタゼリー ほしがたハンバーグ 青なめし 魚そうめんしる	県産まぐろフライ アーサのクガニ ごはん ゴーヤーの あえもの	オレンジ もずくどん(ぐ) (もち玄米ごはん) たまご スープ	ちくわのいそべ天ぷら 塩やきそば ごぼうの あえもの	お魚ふりかけ うめあえ ごはん とうがんの につけ
小学校	E 575 P 21.2 F 13.1	E 586 P 24.5 F 19.3	E 571 P 25.5 F 14.9	E 562 P 21.7 F 26.9	E 530 P 23.0 F 14.2
中学校	E 702 P 26.3 F 15.5	E 707 P 29.3 F 22.3	E 688 P 30.2 F 16.8	E 706 P 27.1 F 33.1	E 635 P 27.2 F 16.1
こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木) 琉球料理の日(第3木曜日)	18(金) 県産食材の日(第3金曜日)
	ひじきのツナあえ むぎごはん へちまカレー	県産さわらの シークワサーみそやき クファ ジュシー モーウィの じゃこあえ	ブロッコリーソテー くるまふのナゲット 黒糖パン 島やさいの ミネストローネ	ゴーヤーチャンプルー 小さいのフライ むぎごはん シカムドウチ	クレープ タコライス(やさい (ミート)) (もち玄米ごはん) アーサの スープ
小学校	E 605 P 20.0 F 16.9	E 573 P 26.9 F 18.7	E 594 P 27.2 F 18.8	E 583 P 26.4 F 18.9	E 665 P 27.4 F 21.5
中学校	E 777 P 24.4 F 19.4	E 690 P 32.2 F 21.8	E 705 P 33.1 F 22.1	E 734 P 33.3 F 23.3	E 794 P 32.9 F 24.4
8月	水分補給は何を飲む?	26(火) 1学期後半開始	27(水)	28(木)	29(金)
	普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。	フルーツポンチ むぎごはん チキン ストロガノフ	りんご ぶたキムチいため ごはん わかめスープ	キャベツメンチカツ スパゲティ ナポリタン かぼちゃ サラダ	ほうれん草オムレツ カレーピラフ まめまめ サラダ
小学校	E 615 P 19.3 F 14.9	E 548 P 20.9 F 16.9	E 662 P 24.1 F 30.6	E 605 P 23.4 F 21.5	
中学校	E 750 P 22.6 F 16.7	E 656 P 24.4 F 19.3	E 761 P 26.8 F 34.2	E 746 P 28.1 F 25.1	

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

**カルシウムの多い食品**

- ヨーグルト、小魚、チーズ、干しえび
- ごま、小松菜、ひじき
- 切干大根、豆腐

◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

- きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

※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、毎月10日までに納めましょう。