

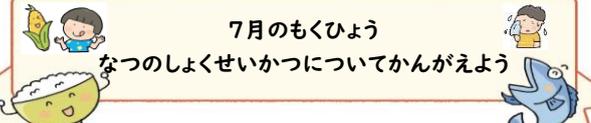
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温をなるとる
緑の食品	体の調子をどとる

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

7月 こ ん だ て	<p>※ 給食提供がない日</p> <p>7月 4日(金)・・・小禄小6年 7日(月)・・・垣花小6年 11日(金)・・・垣花小6年</p> <p>8月 欠食なし</p> 	1(火) こくとうむしケーキ やさいいため だいこんのみそしる ゆかりごはん	2(水) さくらぼゼリーポンチ ナン(金城中のみ) ごはん なつやさいカレー	3(木) (チーズ) (ミート) (キャベツ) (おぎごはん) わかめとえのきの タコライス	4(金) ウムグジャンダギー もずくのたきこみ パパイヤサラダ
		小学校 E 599 P 20.9 F 16.8 中学校 E 695 P 24.1 F 18.4	小学校 E 606 P 19.9 F 15.6 中学校 E 919 P 28.3 F 21.8	小学校 E 635 P 28.2 F 21.4 中学校 E 742 P 32.2 F 23.7	小学校 E 624 P 17.5 F 20.7 中学校 E 732 P 19.2 F 25.1
こ ん だ て	7(月) 七夕の日 たなばたゼリー ほしのコロッケ さかなそうめんじる ちらしずし	8(火) にくだんご カレーピラフ マカロニサラダ	9(水) ぶどう ぶたにくのしょうがいため きびごはん アーサじる	10(木) 納豆の日 こまつなのシークワサーあえ なっとうみそ おぎごはん とうがんの そばろに	11(金) デークニイリチー いわしのおかか キャベツのみそしる おぎごはん
	小学校 E 622 P 18.7 F 16.3 中学校 E 712 P 20.9 F 17.5	小学校 E 639 P 23.8 F 20.8 中学校 E 698 P 25.5 F 22.5	小学校 E 587 P 19.4 F 21.2 中学校 E 699 P 22.3 F 24.0	小学校 E 643 P 28.5 F 19.1 中学校 E 762 P 32.8 F 21.3	小学校 E 538 P 22.1 F 14.1 中学校 E 721 P 30.8 F 21.1
こ ん だ て	14(月) オレンジ じゃがぶたキムチ おぎごはん つくねのスープ	15(火) かつおカツ うめかおりごはん いそあえ	16(水) コールスロー ハンバーグのブラウ ンソースかけ バーガーパン キャロットスープ	17(木) 琉球料理の日 こくもつふりかけ からしなチャンプルー とりにくとどが おぎごはんのしる	18(金) ひとくちにくまん (ぐ・タレ) (めん) ちゅうかふうスープ ひやしちゅうか
	小学校 E 610 P 22.0 F 18.8 中学校 E 723 P 25.3 F 21.2	小学校 E 596 P 22.7 F 17.2 中学校 E 690 P 26.6 F 20.5	小学校 E 638 P 24.4 F 21.9 中学校 E 760 P 29.1 F 25.5	小学校 E 581 P 24.5 F 19.4 中学校 E 686 P 28.4 F 21.8	小学校 E 601 P 23.8 F 18.8 中学校 E 646 P 26.0 F 20.1

7月のもくひょう  
なつのしょくせいかつについてかんがえよう

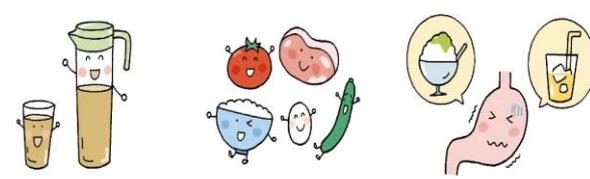


☆県産品奨励月間☆  
7月は「県産品奨励月間」となっています。  
県産品奨励月間は、私たちの住む地域の産業や産物について関心を深めることを目的に行われています。  
身近な食材を使用することで、より新鮮で栄養をたっぷりとることができます。  
輸送距離が短くなることで、エコにもつながります。  
7月の給食では、日頃より意識して沖縄県産品を取り入れています



夏バテ予防のポイント

- こまめに水分補給を!
- バランスのよい食事!
- 冷たいものとりすぎ注意!



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、興奮・利尿作用があるので避けましょう。

食べやすいめん類などはかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。

8月 こ ん だ て	<p>暑い夏も元気に 乗りきりましょう!</p> 	26(火) ツナマヨサラダ チキンストロガノフ おぎごはん	27(水) いちごジャム ごぼうサラダ コッペパン チキンのトマトに	28(木) さばのさいきょうやき モーウイのうめあえ ひじきのたきこみごはん	29(金) (ぐ) (おぎごはん) ガバオライス きりぼしだいこんのスープ
		小学校 E 635 P 21.1 F 20.2 中学校 E 753 P 23.8 F 22.9	小学校 E 623 P 28.0 F 21.7 中学校 E 709 P 32.1 F 24.2	小学校 E 633 P 26.3 F 24.0 中学校 E 711 P 30.0 F 27.8	小学校 E 605 P 24.0 F 18.4 中学校 E 717 P 27.9 F 20.8

※材料・天候によって献立を変更することがあります。