

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・学年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	650	21.1~32.5g
中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

	こ ん だ て	1(火)		2(水)		3(木)		4(金)	
		小学校	E 647 P 28.5 F 25.6	E 578 P 24.5 F 19.4	E 585 P 24.6 F 19.3	E 612 P 19.0 F 18.0	中学校	E 780 P 33.8 F 29.6	E 660 P 27.9 F 21.5
7(月)	たなばた 7月7日は七夕です。おりひめとひこぼしが出会えますように☆	8(火)	ごぼうは食物繊維を多く含む、かみごたえのある食品です。	9(水)	沖縄県は、もずくのとれる量が日本一!	10(木)	冷やし中華でさっぱりと♪	11(金)	じゅくしていない青パパイヤは、野菜のなかまです。
小学校	E 668 P 25.7 F 21.1	E 605 P 20.5 F 21.2	E 606 P 26.0 F 15.8	E 596 P 24.1 F 17.8	中学校	E 813 P 31.3 F 25.2	E 719 P 24.1 F 26.9	E 718 P 30.0 F 17.3	E 621 P 27.5 F 18.0
14(月)	へちまは、方言で「ナーベラー」といいます。	15(火)	冬瓜は、名前に「冬」がついていますが、夏が旬の野菜です。	16(水)	こくとうは、サトウキビのしぼり汁を煮つめてかためたものです。	17(木)	琉球料理の日 まぐろは、沖縄県で1番多くとれる魚です。	18(金)	1学期前半最終日 1学期前半最後の日です。夏休みも元気にすごしましょう
小学校	E 653 P 26.8 F 21.9	E 591 P 21.8 F 20.1	E 556 P 21.6 F 20.0	E 655 P 25.6 F 22.6	中学校	E 767 P 30.6 F 24.2	E 703 P 25.0 F 22.3	E 632 P 24.6 F 22.6	E 788 P 30.3 F 25.5
26(火)	1学期後半給食提供開始 1学期後半は、カレーで元気にスタート!	27(水)	やわらかいパンの時も、よくかんで食べましょう。	28(木)	さんかく食べて、バランスよく食べましょう。	29(金)	マーボー豆腐には、うな一野菜の「へちま」が入っています。		
小学校	E 682 P 22.4 F 21.9	E 623 P 25.0 F 22.2	E 632 P 24.6 F 21.5	E 667 P 27.2 F 21.6	中学校	E 812 P 25.8 F 24.4	E 705 P 27.8 F 24.3	E 731 P 29.7 F 21.4	E 786 P 31.8 F 24.3

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。

2025年テーマ「見つけよう 私の推しの県産品」

7月は県産品奨励月間

沖縄で生産されたものを積極的に利用しようという取り組みです。学校給食では、沖縄県産の野菜や水産物、加工品などを取り入れています。地域で作られた食べ物について学びながら、県産品を味わいましょう!

7月に使用予定の県産品

牛乳、からしな、小松菜、きゅうり、モーウイ、パパイヤ、へちま、ゴーヤー、シークワサー、もずく、まぐろなど(天候等により変更することがあります。)



※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。