

※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月の食に関する指導目標】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	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

<p>県産品をさがしてみよう!</p>	<p>1(火)</p> <p>フーイリチー アンダンスー</p> <p>きびごはん ゆし豆腐</p> <p>E 610 P 25.0 F 20.3 E 723 P 28.9 F 22.9</p>	<p>2(水)</p> <p>ポテトサラダ ほうれんそうオムレツ</p> <p>こくとうパン ミネストローネ</p> <p>E 647 P 24.5 F 24.8 E 728 P 27.6 F 27.0</p>	<p>3(木)</p> <p>あまずあえ アジナゲット</p> <p>おぎごはん へちまのカレー</p> <p>E 621 P 24.6 F 19.0 E 728 P 27.8 F 20.9</p>	<p>4(金)</p> <p>オレンジ ゴーヤーチップス</p> <p>ごこくごはん とりじゃが</p> <p>E 626 P 20.2 F 19.5 E 740 P 23.1 F 21.9</p>
	<p>7(月) セタ</p> <p>たなばたゼリー ジャコあえ ほしのコロッケ</p> <p>ちらしずし たなばたじる</p> <p>E 619 P 20.8 F 14.7 E 765 P 24.5 F 18.5</p>	<p>8(火) 那覇の日</p> <p>れんこんいりつくね</p> <p>まぐろのたきこみごはん ひじきのうめあえ</p> <p>E 592 P 27.5 F 22.4 E 671 P 30.6 F 24.3</p>	<p>9(水)</p> <p>(つゆ) はるまき (めんにくをのせ つゆをかけてね)</p> <p>ひやしちゅうか ちゅうかいため</p> <p>E 647 P 22.4 F 28.0 E 788 P 26.9 F 33.1</p>	<p>10(木) 納豆の日</p> <p>なっとう パイパイリチー</p> <p>おぎごはん うちなみそしる</p> <p>E 598 P 28.3 F 16.2 E 701 P 32.0 F 17.5</p>
<p>14(月)</p> <p>からしなため ごもくチキアギ</p> <p>おぎごはん もずくのすましじる</p> <p>E 578 P 24.7 F 18.2 E 681 P 27.8 F 20.4</p>	<p>15(火)</p> <p>パパイヤサラダ</p> <p>べにいもパン とうがんのクリームに</p> <p>E 645 P 23.8 F 24.3 E 738 P 26.8 F 27.4</p>	<p>16(水)</p> <p>グルクンのシークワサーソースかけ</p> <p>ちゅらキャロットピラフ えだまめサラダ</p> <p>E 717 P 26.3 F 21.7 E 790 P 28.4 F 23.7</p>	<p>17(木) 琉球料理の日</p> <p>オレンジ ゴーヤーチャンプルー</p> <p>きびごはん ソーキじる</p> <p>E 646 P 29.7 F 24.1 E 762 P 34.3 F 27.4</p>	<p>18(金)</p> <p>チョコクレープ とうふハンバーグ</p> <p>なすミートスパゲティ コールスローサラダ</p> <p>E 634 P 25.3 F 26.4 E 707 P 28.1 F 28.8</p>

7月は県産品奨励月間です

県産品奨励月間は、県内で生産・製造・加工された県産品の消費拡大や地域経済の活性化を目的としています。

学校給食では、普段から県産品を積極的に取り入れています。7月は県産品奨励月間ということで、普段より多く県産品を取り入れています。給食にどのような県産品が使用されているのか、毎日献立表をチェックしてみましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 熱中症対策になります。



夏野菜をしっかりと食べましょう。

- ビタミン類を多く含み、水分補給にも役立ちます。
- 体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をかいたら塩分も一緒にとりましょう。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります。



【8月】



早ね 早起き 朝ごはん

<p>26(火)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>おぎごはん なつやさいカレー</p> <p>E 630 P 20.4 F 14.9 E 752 P 23.6 F 16.6</p>	<p>27(水)</p> <p>タマナーチャンプルー いわしのみそに</p> <p>きびごはん シカムドゥチ</p> <p>E 619 P 28.4 F 21.1 E 717 P 31.5 F 22.9</p>	<p>28(木)</p> <p>マスカットゼリー</p> <p>ジャージャーめん ナムル</p> <p>E 614 P 24.9 F 22.7 E 735 P 29.6 F 26.1</p>	<p>29(金) 焼肉の日</p> <p>バナナ</p> <p>やきにくどん はるさめスープ</p> <p>E 656 P 24.1 F 15.3 E 760 P 27.4 F 16.9</p>
--	---	---	---