

豊見城小	526人	長嶺中	671人
とよみ小	753人	豊見城中	861人
長嶺小	579人	伊良波中	819人
座安小	412人		
上田小	1,232人		
伊良波小	670人		
豊崎小	785人		
合計	7,308人		

平成26年 豊見城市立学校給食センター 850・4585

7・8月の予定献立表



学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	640kcal	24.0g	20.3g
	中学校	820kcal	30.0g	29.6g

ア…アレルギー対象原材料を含みます
 卵…卵 乳…乳及び乳製品 牛…牛 肉 ア…ア サリ リ…りんご
 鶏…鶏 肉 麦…小 麦 マ…マンゴー 豚…豚 肉 エ…エ ビ
 ピ…落花生(ピーナツ) パ…パイン さ…さ ば カ…カ ニ

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

1学期前半の給食ももうすぐで終わります。暑くなると体力が消耗しやすくなります。好き嫌いせずに食べるようにしましょう。バランスのとれた食事・睡眠・休養・運動に気をつけて、楽しい夏を元気に過ごしましょう！

7月の栄養指導目標
 ☆暑さに負けない食事のとり方 ☆夏の栄養！
 ・暑さに負けないための食品を知る・夏の食べ物のとり方
 ☆好き嫌いをなくそう ☆規則正しい食習慣を身につけよう

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★	1 火 おさつステック ケービーリチー (豚、豆、鶏) へちまのみそ汁 ごはん (豚、豆)	2 水 ゴーヤーチップス (豚、豆) 冬瓜の煮つけ ごはん (豚、乳、麦、豆、鶏)	3 木 フルーツムース (乳) そぼろ (豚、豆、麦、卵) 青菜スープ ごはん (豆、鶏、麦)	4 金 オレンジ からし菜炒め (豚、乳、豆、麦) シカムルチ ごはん (豚、鶏、豆、麦)
	赤 牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、みそ、昆布、かまぼこ 黄 米、三温糖、大豆油、さつま芋 緑 にんじん、へちま、長ねぎ、たけのこ、こんにゃく	赤 牛乳、豚肉、ポーク、昆布、ポール天、厚揚げ 黄 米、大豆油、三温糖、小麦粉、でんぷん 緑 にんじん、とうがん、いんげん、こんにゃく、ゴーヤー	赤 牛乳、豚肉、大豆、卵、豆腐 黄 米、大豆油、三温糖 緑 にんじん、しょうが、いんげん、パクチョイ、みかん	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、ベーコン、ツナ、厚揚げ 黄 米、大豆油 緑 干しいたけ、こんにゃく、とうがん、にんじん、しょうが、もやし、からし菜、オレンジ
	7 月 星のコロッケ (豚、豆、鶏) たきこみごはん (鶏、豆、麦、卵) (豊・とよ・座・豊崎小) 魚そうめん汁 (豚、豆、鶏、さ) (長・上・伊小・中)	8 火 バインスライス (豚、豆、鶏) 夏野菜カレー 麦ごはん (豚、豆、麦、乳、牛、鶏)	9 水 オレンジ パパイアイリチー (豚、乳、豆、麦) 豚汁 ごはん (豚、豆)	10 木 パナナ きつねうどん 小あじのから揚げ (豚、豆、鶏) (豆、麦)
	赤 牛乳、鶏肉、うす揚げ、チキアギ、魚そうめん、もずく 黄 米、大豆油、じゃがいも、パン粉、小麦粉 緑 ごぼう、にんじん、ねぎ、オクラ、たまねぎ	赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳 黄 米、麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、ゴーヤー、なす、にんにく、へちま、かぼちゃ、パイン	赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、ツナ 黄 米、大豆油、じゃがいも 緑 にんじん、大根、オレンジ、パクチョイ、パパイア、にら	赤 牛乳、豚肉、うす揚げ、なると、小あじ 黄 うどん、大豆油、小麦粉、でん粉 緑 長ねぎ、にんじん、パクチョイ、しいたけ、パナナ
	14 月 もずく丼 (豚、牛、豆、麦、鶏) 冬瓜のスープ ごはん (豚、鶏、麦、豆)	15 火 アスパラソテー (豚、麦、豆) コッパン (豚、豆、麦) ミネストローネ (豚、乳、豆、麦、鶏)	16 水 シイラのシークワサーソースかけ (豚、豆) 肉じゃが ごはん (豚、麦、豆、牛、鶏)	17 木 しゅうまい (豚、鶏、豆、麦、乳) 炊き込みごはん (鶏、豆、麦、卵) (長・上・伊小) 鶏肉と冬瓜汁 (豚、麦、豆) (豊・とよ・座・豊崎小・中学校)
	赤 牛乳、鶏肉、もずく、豚肉、牛肉 黄 米、大豆油、三温糖 緑 にんじん、とうがん、えのき、長ねぎ、コーン、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、エンサイ	赤 牛乳、ベーコン、豚肉、ウインナー 黄 パン、大豆油、マカロニ 緑 たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、アスパラ、しめじ、エンサイ、トマト	赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、シイラ 黄 米、三温糖、大豆油、でん粉、じゃがいも、小麦粉 緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、糸こんにゃく、にんにく	赤 牛乳、鶏肉、チキアギ、ひじき、昆布、豚肉 黄 米、大豆油、でん粉、小麦粉、パン粉 緑 にんじん、干しいたけ、ねぎ、とうがん、パクチョイ、しょうが、キャベツ、かぼちゃ
	18 金 アイス タコライス (豚、牛、豆、麦、乳) スライスチーズ (豚、豆、麦、乳) 春雨スープ (豚、豆、乳、鶏、麦)	赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ポーク、鶏肉 黄 米、三温糖、大豆油、でんぷん、ごま油、パン粉 緑 にんじん、たまねぎ、にんにく、パクチョイ、しょうが、へちま	赤 牛乳、鶏肉、うす揚げ、みそ、ベーコン、とうふ、卵、ツナ 黄 米、大豆油 緑 とうがん、にんじん、ゴーヤー、パクチョイ、オレンジ	赤 牛乳、豚肉、うす揚げ、みそ、ベーコン、とうふ、卵、ツナ 黄 米、大豆油 緑 とうがん、にんじん、ゴーヤー、パクチョイ、オレンジ

夏バテ予防には、**栄養と休養**が大切です
 梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいですね！

こんな症状があったら、夏バテかも……

授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。

からだ体がだるくて、朝起きるのがつらい。

夏バテを防ぐ・治すためには……

バランス良く食べる。

とり過ぎ注意！

冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめにする。

冷房の設定温度に気をつける。

〜食と子どもの健康展〜

遊びに来てね♪

日時：平成26年7月5日(土) 10:00~17:00
 場所：サンエー西原シティ

- ・学校給食に関する展示・地場産物の展示
- ・クイズ・ゲームコーナー・子ども栄養相談
- ・学校給食用食材の紹介、試食

8月28 木 ドレッシング 温野菜サラダ 麦ごはん ハヤシライス (豚、豆、乳、麦、牛、鶏)	29 金 オレンジ ゴーヤーチャンプルー (豚、乳、豆、鶏、麦) 冬瓜のみそ汁 ごはん (豚、豆)
赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳 黄 米、大豆油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、ドレッシング 緑 にんじん、たまねぎ、コーン、あお豆、赤ピーマン、マッシュルーム、フロccoli、カリフラワー	赤 牛乳、豚肉、うす揚げ、みそ、ベーコン、とうふ、卵、ツナ 黄 米、大豆油 緑 とうがん、にんじん、ゴーヤー、パクチョイ、オレンジ

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。