

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 94人	豊見城小 551人	豊見城中 891人
とよみ幼 84人	とよみ小 736人	長嶺中 644人
長嶺幼 72人	長嶺小 603人	伊良波中 820人
座安幼 88人	座安小 438人	
上田幼 119人	上田小 728人	
伊良波幼 105人	伊良波小 680人	
豊崎幼 92人	豊崎小 869人	
ゆたか幼 144人	ゆたか小 564人	
合計 8322人		

学校給食の栄養基準量	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g	
中学校	820kcal	30g	29.6g	

平成27年度 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

7・8月の予定献立表



アレルギー対象原材料を含みます	卵	鶏卵	肉	乳	乳及び乳製品	マ	マンゴー	さ	さ	ば	ゼ
	卵	鶏	肉	乳	乳製品	マ	マンゴー	さ	さ	ば	ゼ
	鶏	卵	肉	牛	小麦	マ	マンゴー	さ	さ	ば	ゼ
	卵	鶏	肉	牛	小麦	マ	マンゴー	さ	さ	ば	ゼ
	卵	鶏	肉	牛	小麦	マ	マンゴー	さ	さ	ば	ゼ

材料与体内ではたらき	
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・運動に気をつけて、楽しい夏を元気に過ごしましょう。



☆暑さに負けない食事のとり方
 ・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お身につけよう

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

～食と子どもの健康展～
あそびにきてね♪

日時：平成27年7月4日(土) 10:00～18:00
場所：サンエー経塚シティ

- 学校給食に関する展示
- 地産産物の展示
- 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

こんだて	1 水	2 木	3 金
あか	6 月	7 火	8 水
みどり	9 木	10 金	11 土
こんだて	12 土	13 日	14 月
あか	15 火	16 水	17 木
みどり	18 金	19 土	20 日
こんだて	21 月		
あか	22 火		
みどり	23 水		
こんだて	24 木		
あか	25 金		
みどり	26 土		
こんだて	27 日		
あか	28 月		
みどり	29 火		
こんだて	30 水		
あか	31 木		
みどり	1 金		

夏の生活
こんなことに気をつけましょう

- 1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。**
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。
- 2 朝ご飯をしっかりと食べる。**
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。
- 3 夏野菜をたっぷり食べる。**
太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミン類がいっぱいです。
- 4 冷房に気をつける。**
冷房の中だと、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたり風邪をひきやすくなります。
- 5 食中毒に気をつける。**
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

8月の予定献立

28 金

ぎょうざ
かぼちゃムース

ごはん
へちまの中華煮

牛乳、豚肉、豆腐、みそ

こめ、三温糖、ごま油、砂糖、
でん粉、大豆油

にんじん、たまねぎ、へちま、干しいたけ、パクチョイ、
しょうが、にんにく、キャベツ、はくさい、かぼちゃ

こんな生活をしていませんか。

- クーラーの部屋に入りっぱなし
- 夜ふかし
- 食事を三食きちんと食べない
- 冷たいものを多く食べたり飲んだりしている
- 朝ねぼろして朝ごはんを食べない

夏バテ

★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。