

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 94人 とよみ幼 84人 長嶺幼 72人 座安幼 88人 上田幼 119人 伊良波幼 105人 豊崎幼 92人 ゆたか幼 144人	豊見城小 551人 とよみ小 736人 長嶺小 603人 座安小 438人 上田小 728人 伊良波小 680人 豊崎小 869人 ゆたか小 564人	長嶺中 644人 豊見城中 891人 伊良波中 820人
合計 8,322人		

平成28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



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

アレルギー対象原材料を含みます	卵	乳	マ	さ	ゼ
アレルギ	鶏肉	乳製品	マンゴー	さば	ゼラチン
対象	鶏卵	小麦	パイナップル	りんご	アーモンド
原材料	ピーナツ	小麦	アサリ	エビ	やまいも
を含みます		小麦	大豆	イカ	カシ
		小麦	豚肉	カニ	もも
		小麦			

材料と体内ではたらし	
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。

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ものですね！

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

こんな症状があったら、夏バテかも……

夏バテを防ぐ・治すためには……

授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

食欲不振。

冷房の設定温度に気をつける。

冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめにする。

1金 ウィナー

キャベツ(炒)

紅イモパン

島野菜のラタトゥイユ

牛乳、鶏肉、ウィナー

紅イモパン、大豆油

オリーブ油、マーガリン

パパイヤ、たまねぎ、にんじん、セロリ、冬瓜

へちま、トマト、マッシュルーム、キャベツ、あお豆

4月	5火	6水	7木	8金
たこいりしんじょう わかめごはん ちくぜんに 牛乳、わかめ、鶏肉、たこ、魚すり身 ごめ、大豆油、三温糖	オレンジ もずくどん いなもどち 牛乳、豚肉、白かまぼこ、みそもずく、豚肉、大豆 ごめ、大豆油、三温糖	酢豚風 中華スープ ごはん 牛乳、鶏肉、あつあげ、豚肉、牛肉 ごめ、ごま、三温糖、ごま油、でんぶん、大豆油	冬瓜ときゅうりのうめあえ 星型ハンバーグ 魚そうめんじる ごはん 牛乳、魚そうめん、ツナ、豚肉、かつおぶし、鶏肉 ごめ、ごま、三温糖、パン粉	にくじゃが きのこのみそしる ごはん 牛乳、豚肉、とうふ、油あげ、みそ ごめ、大豆油、三温糖、じゃがいも
11月	12火	13水	14木	15金
いわしのトマト煮 なかよしパン クリームスープ あげパン 牛乳、鶏肉、ベーコン、いわし、きなこ、脱脂粉乳 なかよしパン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、米粉、アーモンド、三温糖、大豆油	せんぎりイリチー 鶏肉と冬瓜汁 ごはん 牛乳、鶏肉、昆布、ベーコン、豚肉、チキアギ、うすあげ ごめ、大豆油、三温糖	千草焼 大根のそぼろ煮 ごはん 牛乳、豚肉、ポーク、チーズ、卵、鶏肉、厚揚げ ごめ、大豆油、三温糖、でんぶん	フルーツポンチ チキンカレー ごはん 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、丹波黒豆 ごめ、じゃがいも、大豆油、小麦粉、カクテルゼリー、マーガリン、生クリーム	ヌンクグラー ゆしどうふ ごはん 牛乳、豚肉、白かまぼこ、ゆしどうふ、アーサ ごめ、大豆油、三温糖
にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、フロクロー、トマトペースト	とうがん、にんじん、パクチョイ、しょうが、こんにゃく、角切り大根	にんじん、ほうれん草、大根、グリーンピース、しょうが	にんじん、たまねぎ、あお豆、にんにく、パン缶、もも缶、みかん缶、ナタデココ	にんじん、だいこん、ねぎ、干しいたけ、からしな

7月の栄養指導目標

- ☆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身につけよう

19火	20水
あけとうふのあんかけ たきごみごはん 沢煮椀 牛乳、鶏肉、チキアギ、ひじき、油あげ、あつあげ ごめ、玄米、大豆油、でんぶん、三温糖	ちんすこう レモンソース 冷やし中華 ごはん 牛乳、ハム、わかめ 中華めん、ちんすこう
8月30火	31水
ヨーグルト にこみうどん きびなごフライ いわししょうが煮 牛乳、豚肉、きびなご、いわし、ヨーグルト うどん、大豆油、三温糖	オレンジ ゴーヤーチャンプルー ごはんとしかむどち 牛乳、豚肉、白かまぼこ、豆腐、ツナ、ベーコン、たまご ごめ、大豆油
にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、チンゲンサイ、はくさい、しょうが	干しいたけ、こんにゃく、たまねぎ、ゴーヤー、だいこん、にんじん、オレンジ、しょうが、もやし

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主食：ごはん、パン、めん類など

主菜：肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

副菜：野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる：玄米や胚芽米、ウナギ、豚肉

旬の夏野菜をとる：キュウリ、ナス、ピーマン、ゴーヤ、トマト、オクラ、トウモロコシ

食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分「エン酸」やニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分「アリシン」には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

★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。