

豊見城幼 105	ゆたか幼 156	豊崎 小 911
とよみ幼 113	豊見城小 590	ゆたか小 632
長嶺幼 66	とよみ小 720	豊見城中 861
座安幼 112	長嶺小 562	長嶺中 592
上田幼 99	座安小 403	伊良波中 809
伊良波幼 77	上田小 768	総計 50
豊崎 幼 126	伊良波小 709	合計 8,521

平成29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	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

①…アレルギー対象原材料を含みます。 ②…アーモンド ③…牛 ④…肉 ア…アサリ リ…りんご
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆 エ…エビ
 ピ…落花生(ピーナツ) 麦…小 麦 か…かシューパツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イカ
 鶏…鶏 肉 ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さ ば カ…カニ

材料と体内でののはたらき

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。

7月の栄養指導目標

☆夏の栄養!!

- ◎暑さに負けない食事のとり方
 - ・暑さに負けないための食事を知る
 - ・夏の食べ物のとり方
- ◎規則正しい食習慣を身に付けよう



さあ、いよいよ待ちに待った夏休みです。青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。



しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。休居中を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします

3(月) 肉そぼろ ②豚、鶏、豆、麦 ごはん わかめスープ ②豚、鶏、麦、豆 牛乳 赤 牛乳、わかめ、豚肉、鶏肉、高野豆腐 黄 こめ、でんぶ、三温糖、大豆油 緑 だいこん、にんじん、えのき、長ねぎ、たまねぎ、ごぼう、あお豆、コンニャク、しょうが	4(火) さんまの梅煮 ②麦、豆 ごはん 豚肉のしらたき炒め ②豚、豆、麦 牛乳 赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、さんま 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 たまねぎ、にんじん、白菜、パクチョイ、しらたき、おろしにんにく	5(水) ビーンズサラダ ②麦、豆、セ いちごジャム コッパン ②麦、乳、豆 白菜のクリーム煮 ②豚、鶏、麦、乳 牛乳 赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、チーズ、ガリンソマロファットピース、レッドキドニー 黄 パン、小麦粉、じゃがいも、マーガリン、生クリーム、たんかんドレッシング 緑 にんじん、たまねぎ、白菜、コーン、おろしにんにく、プロコラー、カリフラワー、マッシュルーム	6(木) パパイアリチー ②乳、豆、麦 ごはん アーサ汁 ②豆、豚、鶏、麦 牛乳 赤 牛乳、アーサ、かまぼこ、厚揚げ、ベーコン、ツナ 黄 こめ、大豆油 緑 パパイア、にんじん、ニラ、とうがん	7(金) キャベツのゴマ和え ②豆、麦 星型コロッケ ②豆、麦 ちらし寿司 ②豆、麦、鶏 魚ソーメン汁 ②豚、麦、豆 牛乳 赤 牛乳、魚ソーめん、鶏肉、豚肉 黄 こめ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油、星型コロッケ 緑 にんじん、ねぎ、キャベツ、干ししいたけ、たけのこ、れんこん、かんぴょう
10(月) オレンジ ②オ ごはん 納豆 ②豆、麦 煮付け ②豚、鶏、豆、麦 牛乳 赤 牛乳、豚肉、ポール天、厚揚げ、昆布、納豆 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 とうがん、にんじん、こんにゃく、あお豆、オレンジ	11(火) 黒糖パン ②麦、乳、豆 プロコラーソテー ②豆、麦 揚げパン ②麦、乳、豆 野菜スープ ②乳、麦、豆 牛乳 赤 牛乳、きんご、無塩石ウイナー、鶏肉 黄 パン、三温糖、大豆油、じゃがいも、ミルメークココア 緑 たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、プロコラー、しめじ	12(水) きんぴらごぼう ②豚、鶏、豆、麦、ご 梅干し ごはん みそ汁 ②麦、豆 牛乳 赤 牛乳、豆腐、みそ、豚肉、チキアギ 黄 こめ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油 緑 とうがん、えのき、チンゲン菜、長ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、梅干し	13(木) 中華サラダ ②麦、豆、豚、乳 ごはん マーボーヘチマ ②豆、豚、麦、ゼリ 牛乳 赤 牛乳、豆腐、豚肉、赤みそ、プレスハム 黄 こめ、大豆油、ごま油、でんぶ、中華ドレッシング 緑 にんじん、たまねぎ、へちま、もやし、きゅうり、ごまつな、おろししょうが	14(金) ゴーヤンチャンプルー ②豆、麦、卵 ごはん シカムドゥッチ ②豚、鶏、麦、豆 牛乳 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、ツナ、豆腐、卵 黄 こめ、大豆油 緑 とうがん、こんにゃく、しいたけ、おろししょうが、ゴーヤン、にんじん
17(月) 海の日 梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。	18(火) さばのみそ煮 ②さ、み ごはん 肉じゃが ②豚、鶏、牛、麦、豆 牛乳 赤 牛乳、豚肉、油揚げ、さば、みそ 黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも 緑 にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、あお豆、おろしにんにく	19(水) もずく丼 ②豚、鶏、麦、豆 ごはん さつまい ②豚、鶏、豆 牛乳 赤 牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、もずく 黄 こめ、里芋、三温糖、大豆油 緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、おろしにんにく	20(木) 野菜(トッピング)アイス ②乳、豆、麦、乳 冷やし中華 ②麦、豆、ごり ポテトのチーズ和え ②豚、乳、豆 牛乳 赤 牛乳、ハム、無塩石ウイナー、チーズ 黄 中華めん、フライドポテト、ごま油、アイスクリューム 緑 にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、パセリ	夏休みに: ちいさな食べものにちよせんしょう!
8/30(水) フルーツポンチ ②パ、も、り、乳、豆 ごはん 夏野菜カレー ②豚、豆、麦、乳、鶏、牛、ご 牛乳 赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、黒豆 黄 こめ、じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン、生クリーム、カクテルゼリー 緑 にんじん、たまねぎ、へちま、なす、かぼちゃ、おろしにんにく、パイン、みかん、もも	31(木) ひじき炒め ②豚、豆、麦、豚 ごはん けんちん汁 ②豚、豆、麦、鶏 牛乳 赤 牛乳、鶏肉、豆腐、ひじき、大豆、ちきあげ、うすあげ 黄 こめ、里芋、三温糖、大豆油 緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、こんにゃく、ごぼう	夏休みみぞ牛乳をわすれずに 		

元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給
旬の野菜や果物を食事に取り入れる
冷たい物のとり過ぎ

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

朝ごはん抜き
偏った食事

～食と子どもの健康展～

●日 時：平成29年7月1日(土) 10:00～ 17:00

●場 所：イオン那覇店

・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示
 ・豆はこびコーナー ・クイズコーナー
 ・学校給食用食材の紹介、試食等

★オープニングに豊見城中学校のダンスクラブが、ダンスを披露するので、是非見に来て下さいね!!

※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。