



7.8月の予定献立表

◇学校別内訳◇	豊崎小	948
豊見城小	642	
とよみ小	707	
長嶺小	551	
座安小	507	
上田小	792	
伊良波小	704	
合計	7,940	

学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛	ア…アサリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	鶏…鶏	豚…豚	イ…イカ
鶏…鶏	肉	肉	さ…さ	カ…カニ
				バ…バナナ

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・8月 栄養指導目標

●暑さに負けない食事のとり方
●規則正しい食生活
●おやつ工夫

間食とりすぎではありませんか?

よく食べられている市販の菓子の中には、かなりエネルギー量の多いものもあるので、自分の適量を知りとりすぎないようにしましょう。

間食の摂取目安

間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10~15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalくらいを目安にしましょう。

市販菓子のエネルギー量

スナック菓子 (1袋・85g) 約480kcal

チョコレート菓子 (1袋・70g) 約350kcal

シュークリーム (1個) 約250kcal

プリン(大・1個) 約240kcal

とりすぎを防ぐポイント

① パッケージの成分表示をチェックし、糖などに少量を取りわけて食べましょう。

② 飲み物を組みあわせる時は、糖のお茶がおすすめ。牛乳は栄養素が高いですが、エネルギー量も多いので飲みすぎに注意しましょう。

夏休みの食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、“早寝早起き”の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。夏休みの食生活のポイントをご紹介します。1学期後半には、ひと回り大きくなった皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取りましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

主食

主にエネルギーのもとになる食べ物

ごはん パン めん類

主菜

主に体を支えるのもとになる食べ物

肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず

副菜

主に体の調子をととのえる食べ物

野菜、きのこ、海藻類などが中心となるおかず

おやつは時間と量を決めよう!

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。

こまめな水分補給を!

のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。

給食費は納め忘れない

1(月) 県産の日	2(火)	3(水)	4(木)	5(金) 七夕献立
牛乳 ゴーヤーチャンプルー ⑦豚、豆、卵、麦 ごはん きのこのみそ汁 ⑦豆	牛乳 キムチチーズ肉じゃが ⑦豚、豆、麦、り、さ、乳 ごはん こんにゃく寒天スープ ⑦鶏、豚、り、麦、豆、ご	牛乳 プロッコリーソテー ⑦豚、麦、豆、乳 あげパン ⑦麦、乳、豆、アモ(中学校) コッペパン ⑦麦、乳、豆(小学校) 島野菜のミネストローネ レーズンクリーム ⑦豚、鶏、り、麦、豆 ⑦乳、豆(小学校)	牛乳 マーミナーウサチ ⑦ご、麦、豆 ごはん シブインブシー ⑦豆、鶏、豚、麦	牛乳 お星さまタルト 筑前煮 ⑦豆 ⑦鶏、豆、麦 魚ソーメン汁 ⑦鶏、豚、り ごはん
赤 牛乳、みそ、ベーコン、ツナ、とうふ、たまご	赤 牛乳、とりにく、寒天、豚肉、あつあげ、チーズ	赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ベーコン、ウインナー	赤 牛乳、あつあげ、とりにく、ポーク、みそ、わかめ、ちくわ	赤 牛乳、魚ソーメン、とりにく、豆乳
黄 こめ、大豆油	黄 こめ、ごま油、じゃがいも、大豆油、三温糖	黄 こむぎこ、グラニュー糖、ショートニング、大豆油、アーモンド、三温糖、オリブ油、レズツクルム	黄 こめ、大豆油、三温糖、ごま、ごま油	黄 こめ、大豆油、三温糖、米粉、砂糖、ショートニング、水あめ
緑 だいこん、しめじ、えのきたけ、こまつな、ゴーヤー、にんじん	緑 パクチョイ、にんじん、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、白菜キムチ、糸こんにゃく	緑 にんにく、たまねぎ、とうがら、へちま、キャベツ、ハンダマ、トマト、プロッコリー、カリフラワー、コーン、にんじん、しめじ	緑 とうがら、にんじん、こまつな、こんにゃく、もやし、きゅうり	緑 干しいたけ、にんじん、ねぎ、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん

食と子どもの健康展

●日時：令和元年7月13日(土) 10:00 ~ 17:00
●会場：イオンタウン南城大里

- 給食展示
- 県産野菜の展示
- 豆運びコーナー
- 給食ができるまで
- 学校給食用食材の紹介、試食

会場MAP

イオン南風原店、パチンコ店、ホンダ、与那原署、大里庁舎、イオンタウン南城大里、大里南小、長嶺十字路

8(月) ビーンズサラダ	9(火)	10(水)	11(木)	12(金) フルーツポンチ
牛乳 黒糖パン ⑦麦、乳、豆 クラムチャウダー ⑦あ、鶏、豆、麦、乳、豚、り	牛乳 春巻き ⑦麦、豆、鶏、豚、ご ごはん マーボー豆腐 ⑦豚、豆、麦、牛、せ、ご、り	牛乳 納豆みそ ⑦豆 ごはん 豆腐チャンプルー ⑦豚、豆、麦	牛乳 そばろ ⑦豚、鶏、豆、麦、卵 ごはん 石狩汁 ⑦豆、鶏、豚、り	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ⑦鶏、豆、麦、乳、豚、牛、り、せ
赤 牛乳、脱脂粉乳、あさり、鶏肉、ベーコン、赤いんげん豆、青えんどう豆、ひよこ豆	赤 牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく	赤 牛乳、豚肉、ポーク、ちきあぎ、とうふ、ツナ、みそ、なっとう、かつおぶし	赤 牛乳、さけ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、とりにく、たまご	赤 牛乳、とりにく、脱脂粉乳、黒大豆
黄 こむぎこ、グラニュー糖、ショートニング、黒糖、じゃがいも、大豆油、マグリ、生クリーム、三温糖	黄 こめ、大豆油、ごま油、でんぶん、はるさめ、グラニュー糖、こむぎこ、ショートニング	黄 こめ、大豆油、三温糖、グラニュー糖	黄 こめ、大豆油、三温糖	黄 こめ、むぎ、じゃがいも、大豆油、こむぎこ、マーガリン、生クリーム、グラニュー糖、豆乳ゼリー
緑 にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、にんにく、プロッコリー、キャベツ、コーン	緑 にんじん、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、たけのこ、もやし、キャベツ、きくらげ、しいたけ	緑 にんじん、キャベツ、もやし、からしな、にんにく、にら、パイナップル	緑 ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、しょうが、グリーンピース	緑 にんじん、たまねぎ、ゴーヤー、なす、かぼちゃ、にんにく、もも、パイナップル、みかん、ナタデココ

7月は県産品奨励月間です

16(火) 豚どん	17(水) 六月ウマチ	18(木)	19(金) ししゃもの磯辺フリッター
牛乳 黒糖ビーンズ ⑦豆 ごはん すまし汁 ⑦豆	牛乳 オレンジ 千切りイリチー ⑦オ ⑦豚、豆、麦 ごはん ゆし豆腐 ⑦豆、麦	牛乳 八宝菜 ⑦豚、卵、麦、豆 ごはん わかめスープ ⑦麦、ご、豆、鶏、豚、り	牛乳 シークワーサーレモンだれソルベ ⑦なし 冷やし中華めん ⑦麦、豆、ご 冷やし中華の具 ⑦麦、豆、豚、乳
赤 牛乳、ちくわ、とうふ、豚肉、だいず	赤 牛乳、ゆし豆腐、アーサ、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ	赤 牛乳、中華風つくね、わかめ、とうふ、ぶたにく、なると、うずらのたまご	赤 牛乳、ハム、わかめ、ししゃも
黄 こめ、大豆油、三温糖、黒糖	黄 こめ、大豆油	黄 こめ、ごま油、でんぶん、大豆油	黄 中華めん、ごま油、グラニュー糖、こむぎこ、大豆油、シークワーサーソルベ
緑 えのきたけ、しめじ、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、しらたき、チンゲン菜、たけのこ、にんにく、しょうが	緑 ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こんにゃく、マンダリンオレンジ	緑 えのきたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい、パクチョイ、たけのこ、きくらげ	緑 にんじん、きゅうり、もやし

8/29(木) ひじき炒め	30(金) ポークビーンズ
牛乳 アーモンドミックス ⑦豚、豆、麦 ごはん ホキのみそ汁 ⑦豆	牛乳 ココアあげパン ⑦麦、乳、豆(伊良波小、上田小、ゆたか小) コッペパン ⑦麦、乳、豆(豊見城小、とよみ小、長嶺小、座安小、豊崎小、中学校) 白菜のクリーム煮 ⑦鶏、麦、豆、乳、豚、り
赤 牛乳、ホキ、もずく、とうふ、みそ、ぶたにく、ひじき、ちきあぎ、だいず、かたくちいわし	赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とりにく、ぶたにく、白いんげん豆、だいず
黄 こめ、大豆油、三温糖、アーモンド、砂糖、でんぶん、ごま	黄 こむぎこ、グラニュー糖、ショートニング、大豆油、ミルク、三温糖、マーガリン、じゃがいも、生クリーム
緑 だいこん、ねぎ、こんにゃく、にんじん	緑 にんにく、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ、トマト

※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。