



# 7月の予定献立表

学校別内訳		
上田小	870	豊見城中 930
長嶺小	610	長嶺中 660
座安小	570	伊良波中 930
豊見城小	700	給食センター 50
伊良波小	700	合計 8500
とよみ小	760	
豊崎小	960	
ゆたか小	760	

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	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りん ご…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 イ…イ カ…カ  
 鶏…鶏 肉 麦…小麦 カシ…カシナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 ば ー…ー パ…パ ナ…ナ  
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パ イン さ…さ ば

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。

## 7月 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

## 夏バテ予防には、栄養と休養が大切です!!

梅雨があ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で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。

## こんな症状があったら、夏バテかも…

体がだるくて、朝起きるのがつらい。授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。食欲がわかない。お腹の調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには…

- バランス良く食べる。
- 冷たい物をとり過ぎない。
- 水分補給をこまめにする。
- 冷房の設定温度に気を付ける。

## 7月は 県産品奨励月間です

「県産品奨励月間」とは、地元でとれた食べものを積極的に利用し、県産品の美味しさや大切さを知ってもらおうという取り組みです。給食では、日ごろから地場産物を多く活用していますが、7月は特に沖縄で収穫された野菜や、海産物を多く取り入れています。

1 (水)	2 (木)	3 (金)
ミートボールの酢豚風 あわごはん	チンジャオロース ごはん	ゴーヤのたまごとし ごはん
赤: 牛乳、とりこ、ハム、ミートボール、絹厚揚げ	赤: 牛乳、とりこ、ハム、ぶたにく、大豆、カタクチウシ、昆布、アオサ粉	赤: 牛乳、ゆし豆腐、たまご、ポークソーセージ、ぶたにく、厚揚げ
黄: こめ、もちぎ、てんぷん、ごま、ごま油、三温糖、大豆油	黄: こめ、春雨、大豆油、てんぷん、ごま油、セサミラッカー、アーモンド、ひまわりの種、松の実、かぼちゃの種、砂糖、ごま	黄: こめ、大豆油
緑: きくらげ、はくさい、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、ごぼう、にんにく、しょうが	緑: 干しいたけ、パクチョイ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、にんにく、しょうが	緑: ねぎ、ゴーヤ、にんじん、たまねぎ、塩蔵青果、かぼちゃフレック、にんじんフレック

6 (月)	7 (火)
ごまなしミニフィッシュ 玄米ごはん	七タゼリー ゆかりごはん
赤: 牛乳、とりこ、とりレバー、大豆、丹波黒、カタクチウシ、脱脂粉乳	赤: 牛乳、魚そうめん、もずく、とりこ
黄: こめ、もち玄米、じゃがいも、小麦粉、大豆油、マーガリン、白玉だんご、砂糖、てんぷん糖	黄: こめ、大豆油、七タゼリー
緑: にんじん、たまねぎ、にんにく、黄桃、パイナップル、みかん、アセロラジュレ、かぼちゃ	緑: にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、だいこん、干しいたけ、あお豆、ゆかり

8 (水)	9 (木)	10 (金)
あげパン ブルーベリージャム	きょうざの甘酢あんかけ 麦ごはん	冷凍パイナップル あわごはん
赤: 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ぶたにく、大豆、ウインナーソーセージ	赤: 牛乳、とうふ、ぶたにく、みそ	赤: 牛乳、ぶたにく、ベーコン、ポークソーセージ、チキアギ、とうふ、いわし
黄: 小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、大豆油、マカロン、粉末アーモンド、ブルーベリージャム	黄: こめ、むぎ、大豆油、ごま油、てんぷん、三温糖、小麦粉、砂糖、植物油、フルーツ杏仁、米粉	黄: こめ、もちぎ、大豆油、砂糖、てん粉
緑: にんにく、とうがら、パパイア、キャベツ、トマト、あお豆、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんじん、しめじ	緑: にんじん、たまねぎ、へちま、しょうが、キャベツ、にら	緑: にんじん、キャベツ、もやし、からしな、にんにく、かぼちゃ果汁、レモンペースト、冷凍パイナップル

13 (月)	14 (火)
ハイチーズ 麦ごはん	オレンジ わかめごはん
赤: 牛乳、とりこ、とうふ、わかめ、ぶたにく、チーズ	赤: 牛乳、とうふ、ぶたにく、とりこ、高野豆腐、ひじき、チキアギ、大豆、わかめ
黄: こめ、むぎ、ごま油、大豆油、てんぷん	黄: こめ、さといも、ごま油、大豆油、三温糖
緑: にんじん、長ねぎ、にんにく、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、きくらげ、しょうが	緑: にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、オレンジ

15 (水)	16 (木)	17 (金)
千草焼き ごはん	ヌンクグ あわごはん	さんまの梅煮 麦ごはん
赤: 牛乳、ぶたにく、厚揚げ、鶏卵、とりこ、チーズ	赤: 牛乳、ぶたにく、カマボコ、うす揚げ、みそ、チキアギ	赤: 牛乳、ぶたにく、厚揚げ、さんま
黄: こめ、大豆油、三温糖、てんぷん、植物油、なたね油、マスカットゼリー	黄: こめ、もちぎ、三温糖、大豆油	黄: こめ、むぎ、三温糖、大豆油、じゃがいも、てんぷん
緑: しらたき、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、にんにく、たまねぎ、ほうろくそう、しいたけ	緑: 干しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、からしな	緑: にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、梅肉

20 (月)	21 (水)
炊き込みみちらし 麦ごはん	ふーイリチー ごはん
赤: 牛乳、とりこ、チキアギ、うす揚げ、あさり、とうふ、油揚げ、みそ、マカロ	赤: 牛乳、アーサ、カマボコ、とうふ、鶏卵、湿麩、ツナ、ポークソーセージ、豆乳
黄: こめ、むぎ、大豆油、三温糖、パン粉	黄: こめ、大豆油、砂糖、米粉、ショートニング
緑: にんじん、干しいたけ、れんこん、あお豆、だいこん、パクチョイ、えのき、長ねぎ、たけのこ	緑: キャベツ、にんじん、もやし、にら、てん粉、シークワサー果汁

## 間食とりすぎていませんか?

よく食べられている市販菓子の中には、かなりエネルギー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

市販菓子のエネルギー量

- クッキー菓子: 1袋 85g 約480kcal
- チョコレート菓子: 1箱 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

- パッケージの成分表示をチェックし、量などに留意を取り分けて食べましょう。
- 飲み物を組み合わせる時は、無糖のお茶がおすすめ。牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量も多いので飲み過ぎに注意しましょう。

27 (月)	28 (火)
ヨーグルト和え 麦ごはん	黒糖ピーンズ ごはん
赤: 牛乳、ぶたにく、脱脂粉乳、ヨーグルト	赤: 牛乳、とりこ、焼きちくわ、わかめ、ぶたにく、厚揚げ、大豆
黄: こめ、むぎ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、生クリーム、カクテルゼリー、ゼリーミックス	黄: こめ、三温糖、大豆油、てんぷん、黒糖
緑: にんじん、たまねぎ、コーン、あお豆、にんにく、黄桃、パイナップル、みかん、ナタテココ	緑: とうがん、長ねぎ、はくさい、パクチョイ、にんじん、きくらげ、白菜キムチ

22 (水)	23 (火) 海の日	24 (火) スポーツの日	29 (水)	30 (木)	31 (金)
ソフトブルーン 黒糖パン	アスパラソテー クリーム煮	ソフトブルーン アスパラソテー	梅干し あわごはん	そばろ ごはん	ししゃもフリッター 冷やし中華の具
赤: 牛乳、脱脂粉乳、とりこ、チーズパウダー、ベーコン、チキアギ、白インゲン豆	赤: 牛乳、ぶたにく、チキアギ、厚揚げ、とりこ	赤: 牛乳、ぶたにく、カマボコ、とうふ、わかめ、鶏卵、ぶたにく、とりこ、大豆、高野豆腐、みそ	赤: 牛乳、ぶたにく、チキアギ、厚揚げ、とりこ	赤: 牛乳、ぶたにく、とりこ、大豆、高野豆腐、みそ	赤: 牛乳、ハム、わかめ、ししゃも
黄: 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒糖、糖蜜、じゃがいも、マーガリン、生クリーム、大豆油	黄: こめ、もちぎ、大豆油、三温糖	黄: こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	黄: こめ、もちぎ、大豆油、三温糖	黄: こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	黄: 中華めん、ごま油、白玉もち、三温糖、てんぷん
緑: マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、はくさい、にんにく、しめじ、エリンギ、グリーンアスパラ、たけのこ、コーン、ブルーベリー	緑: しらたき、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、にんにく、たまねぎ、ほうろくそう、しいたけ	緑: 干しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、からしな	緑: しめじ、しいたけ、だいこん、こまつな、チンゲンサイ、きくらげ、にんじん、にんにく、しょうが、梅干し、とうがら	緑: えのき、チンゲンサイ、長ねぎ、にんじん、あお豆、しょうが	緑: にんじん、きゅうり、もやし

★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。