

◇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		

令和2年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 7月の予定献立表



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 コ…コ  
 鶏…鶏 肉 麦…小麦 カシ…カシナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 豚…豚 さ…さ ば  
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイン

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、とりくに、ハム、ミートボール、絹厚揚げ	赤: 牛乳、とりくに、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、塩蔵青菜、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、とりくに、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、とりくに
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、パイン、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	冷凍パイン 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、フルーツ杏仁リン、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、冷凍パイン

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、とりくに、とうふ、わかめ、ぶたにく、チーズ	赤: 牛乳、とうふ、ぶたにく、とりくに、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、とりくに、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、とりくに、チキアギ、うす揚げ、あさり、とうふ、油揚げ、みそ、マクロ	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

## 23(火) 海の日 24(水) スポーツの日

間食とりすぎていませんか?

よく食べられている市販の菓子の中には、かなりエネルギーの量が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です。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、とりくに、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、パイン、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

29 (水)	30 (木)	31 (金)
梅干し あわごはん	そばろ ごはん	ししゃもフリッター ごはん
赤: 牛乳、ぶたにく、チキアギ、厚揚げ、とりくに	赤: 牛乳、ポークソーセージ、とうふ、わかめ、鶏卵、ぶたにく、とりくに、大豆、高野豆腐、みそ	赤: 牛乳、ハム、わかめ、ししゃも
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: 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。