

◇学校別内訳◇			
豊見城小	719	豊見城中	923
とよみ小	683	長嶺中	584
長嶺小	568	伊良波中	986
座安小	541	給食センター	51
上田小	948	とよみ教室	
伊良波小	590	合計	8,189
豊崎小	829		
ゆたか小	758		

令和4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	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

★7月栄養指導目標：夏の栄養1：暑さに負けない食事のとり方について知る。
★8月栄養指導目標：夏の栄養2：規則正しい食習慣を身につける。

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

健康応援 レンジャー

～元気に過ごすためのポイント～

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

魅力がいっぱい 県産品

県産品奨励月間 7.1②・31①

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小松菜などの青菜、小魚、干しエビ、切り干し大根、ひじき

1(金)		県産品奨励月間です。	
こんだて	黒糖ビーンズ	牛乳	
小	E 479	P 22.7	F 21.7
中	E 569	P 25.3	F 26.5

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) + 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

ごはん・パン・めん類、肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず、野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)、主菜 (ゆで卵)、副菜 (サラダ)

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

こんだて	4(月) オレンジ1/4 ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ	5(火) ひじきのそぼろ煮 しそごはん 鶏シブイ汁	6(水) チーズオムレツ 黒糖パン パイパイとチキンのトマト煮	7(木) 七夕献立 七夕ゼリー ツナ和え 星のハンバーグ ちらし寿司 七タ汁	8(金) 梅あじ納豆 タマナーチャンプルー ごはん 魚汁
	小 E 584 P 28.9 F 16.4 中 E 692 P 33.5 F 18.3	小 E 526 P 25.6 F 12.4 中 E 619 P 29.8 F 13.3	小 E 600 P 27.0 F 19.7 中 E 693 P 35.9 F 26.9	小 E 653 P 24.5 F 17.8 中 E 791 P 29.7 F 21.3	小 E 557 P 28.4 F 15.9 中 E 654 P 32.2 F 17.2
こんだて	11(月) 県産パインゼリー タンカン和え ごはん ハヤシライス	12(火) ちんすこう 県産豚肉のしょうが焼き ごはん アーサ汁	13(水) 6月ウマチー 味付けもずく ウムニー シブインブシー ごはん	14(木) 琉球料理の日 ミミガー酢みそ和え スルルーから揚げ ごはん シカムドゥチ	15(金) マンゴーの日 豊見城産マンゴージャム チキンカツ 全粒粉パン クリームスープ
	小 E 617 P 22.6 F 16.0 中 E 732 P 25.7 F 17.5	小 E 557 P 26.6 F 13.4 中 E 648 P 30.7 F 14.1	小 E 576 P 21.0 F 13.8 中 E 679 P 24.3 F 14.9	小 E 574 P 30.3 F 16.0 中 E 683 P 35.1 F 17.5	小 E 635 P 25.3 F 23.2 中 E 752 P 29.6 F 27.1
こんだて	18(月) ★毎日の生活の過ごし方を考えて工夫しよう!! 海の日	19(火) 食育の日 県産さわらのシークワサーソースかけ マーボーヘちま ごはん	20(水) 1学期前半終業! シークワサーソルベ タコスライス(具) ゆで野菜 ごはん もずくスープ	8/25(木) 1学期後半始まるよ!! ししゃもフライ 梅和え ★めんをほぐして食べてね! 長崎風ちゃんぽん	8/26(金) 豚肉と野菜の卵とじ ごはん わかめスープ
	小 E 617 P 29.1 F 20.3 中 E 735 P 34.5 F 23.2	小 E 617 P 29.1 F 20.3 中 E 735 P 34.5 F 23.2	小 E 613 P 29.9 F 15.7 中 E 725 P 34.6 F 17.6	小 E 541 P 26.8 F 18.6 中 E 612 P 30.4 F 20.1	小 E 545 P 27.1 F 15.5 中 E 645 P 31.4 F 17.1
こんだて	8/29(月) ぶどうゼリー チリメン和え ごはん 塩こうじ肉じゃが	8/30(火) 五目豆煮 めひかりフライ ごはん さつま汁	8/31(水) 野菜の日 フルーツ白玉 ごはん 夏野菜カレー	<h3>～食と子どもの健康展～</h3> <p>沖縄県学校給食会ホームページにて掲載♪ 『食と子どもの健康展 2022』で検索! 期間：令和4年7月1日～3月末 内容：・給食センターについて ・県産食材のレシピ ・調理員さんの紹介 ・生産者の紹介 など</p>	
	小 E 568 P 22.9 F 12.7 中 E 666 P 26.5 F 13.8	小 E 639 P 29.2 F 18.2 中 E 751 P 33.6 F 20.1	小 E 607 P 20.4 F 15.0 中 E 719 P 23.3 F 16.3		

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。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を変更する場合があります。