



7.8月の予定献立表

学校別内訳	ゆたか幼 160	豊崎小 916
とよみ幼 113	豊見城小 610	ゆたか小 678
長嶺幼 69	とよみ小 710	豊見城中 840
座安幼 109	長嶺小 546	長嶺中 631
上田幼 133	座安小 484	伊良波中 854
伊良波幼 80	上田小 776	給食センター 50
豊崎幼 113	伊良波小 717	合計 8,539

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	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

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	か…かシューナツ	豚…豚	イ…イカ
鶏…鶏	肉	ぜ…ゼラチン	さ…さ	バ…バナナ

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・8月 栄養指導 栄指目

夏の栄養

- 暑さに負けないための食品
- 夏の食べもののとり方

もうすぐ待ちに待った夏休み♪
暑い夏の間を元気よく過ごすためには、栄養バランスの良い1日3回の食事と、「早寝早起き」の規則正しい生活が重要です!

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

主に体をつく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、海そう類などが中心となるおかず

トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を!

給食費は納め忘れない口座振替を	2(月)	マーミナー チャンプルー ごはん イナムドゥチ	3(火)	ホイコーロー ごはん つくねの中華スープ	4(水)	ごもくきんぴら ごはん きこのすまし汁	5(木)	フルーツポンチ 麦ごはん 夏野菜カレー	6(金)	七タメニュー 七タゼリー ちくぜんに ごはん 魚そうめん汁
	赤	牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、花かつお、みそ、ツナ、あつあげ	赤	牛乳、つくね、花かつお、ぶたにく、あつあげ、みそ	赤	牛乳、とうふ、花かつお、豚肉、うすあげ	赤	牛乳、鶏肉、とりレバー、脱脂粉乳	赤	牛乳、いとよりだい、卵、花かつお、鶏肉、かんてん
	黄	こめ、大豆油	黄	こめ、でんぶん、大豆油、ごま油、三温糖	黄	こめ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油	黄	こめ、むぎ、じゃがいも、大豆油、こむぎご、マギー、生クリーム	黄	こめ、でんぶん、水あめ、グラニュー糖、三温糖、大豆油
	緑	干しいたけ、コシカ、にんじん、からしなもやし、にら、キャベツ、にんにく	緑	こまつな、にんじん、にら、にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、しめじ、たけのこ	緑	しめじ、えのき、干しいたけ、パクチョイ、長ねぎ、ごぼう、コシカ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	緑	にんじん、たまねぎ、ゴーヤー、へちま、なす、ナタデココ、かぼちゃ、にんにく、パイ、みかん、もも	緑	にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ごぼう、こんにゃく、だいこん、あお豆
	9(月)	やさしいソテー あげパン コッペパン クラムチャウダー	10(火)	パインスライス なつとう ごはん	11(水)	蒸しぎょうざ ごはん マーボーとうがん	12(木)	ヌンクグア ちんすこう ごはん	13(金)	ちくわの磯辺 天ぷら ごはん 鶏肉としらたき炒め
	赤	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、あさり、ベーコン、ツナ	赤	牛乳、豚肉、あつあげ、花かつお、なつとう	赤	牛乳、豚肉、高野豆腐、とうふ、みそ	赤	牛乳、とうふ、ホキ、もずく、かまぼこ、花かつお、みそ、豚肉、うすあげ	赤	牛乳、鶏肉、あつあげ、ちくわ、アーサー
	黄	こむぎご、グラニュー糖、大豆油、三温糖、ヨトコ、アーモンド、じゃがいも、マギー、生クリーム	黄	こめ、三温糖、でんぶん、大豆油	黄	こめ、ごま油、でんぶん、大豆油、ぎょうざ	黄	こめ、三温糖、大豆油、ちんすこう	黄	こめ、大豆油、三温糖、でんぶん、小麦粉
	緑	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、アロココリ、コーン、キャベツ	緑	だいこん、にんじん、パクチョイ、あお豆、しょうが、パイ	緑	とうがん、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが	緑	にんじん、ねぎ、干しいたけ、だいこん、からしな	緑	にんにく、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、はくさい、パクチョイ
	16(月)	海の恵みに感謝しましょう!	17(火)	グルクンの南蛮だれかけ ごはん 肉じゃが	18(水)	ひじきの彩りいため ごはん のっぺい汁	19(木)	オレンジ アーサー汁	20(金)	レモンだれ 冷やし中華 肉だんご
	赤	牛乳、豚肉、あつあげ、花かつお、グルクン	赤	牛乳、とりにく、花かつお、豚肉、高野豆腐、ひじき、うすあげ、だいず	赤	牛乳、アーサー、かまぼこ、とうふ、卵、花かつお、みそ、ポーク	赤	牛乳、ハム、わかめ、鶏肉、花かつお、肉だんご		
	黄	こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、ごま油、こむぎご、でんぶん	黄	こめ、さといも、でんぶん、三温糖、大豆油	黄	こめ、大豆油	黄	中華めん、ごま油、シークワーサー		
	緑	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、赤ピーマン	緑	だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、あお豆、キャベツ、にら	緑	とうがん、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、オレンジ	緑	にんじん、きゅうり、もやし、		

7月7日 たなばた

七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地に七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります。)

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

7月は県産品奨励月間

給食では、多くの沖縄県産の食材を使用しています。なかでも豊見城市ではたくさんの食材を栽培しており、地域の食材を使用したメニューを考えています。今月使用している県産の食材は、「豚肉、とうがん、小松菜、きゅうり、えのき、しめじ、ゴーヤー、からしな、へちま、ちんげん菜、なす、パイナップル」などがあります。



夏休みにお手伝いを!

子どもが家にいる時間が長い夏休み、お手伝いをお願いしてみませんか? 食卓の配膳、食器ふきなど、責任を持って最後までできるようにすることは、子どもの成長にもつながります。お米とぎや野菜の皮むきなど食事作りのお手伝いは、最初は時間がかかるかもしれませんが、継続することで徐々にスキルアップしていきます。一緒に毎日の料理を楽しみましょう。

※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。