

|           |        |      |      |
|-----------|--------|------|------|
| 豊見城小      | 514人   | 長嶺中  | 615人 |
| とよみ小      | 844人   | 豊見城中 | 785人 |
| 長嶺小       | 548人   | 伊良波中 | 666人 |
| 座安小       | 864人   | センター | 34人  |
| 上田小       | 1,289人 |      |      |
| 伊良波小      | 594人   |      |      |
| 合計 6,753人 |        |      |      |

平成21年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 7月の予定献立表



| 学校給食の栄養基準 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂肪    |
|-----------|---------|-------|-------|
| 小学校       | 660kcal | 20g   | 21.7g |
| 中学校       | 650kcal | 26g   | 27.7g |

☆夏の栄養! 《7月の栄養指導目標》

◎暑さに負けない食事のとり方 ◎すききらいをなくそう!

◇暑さにまけないための食品を知る ◎規則正しい食習慣を身につけよう!

◇夏の食べ物のとり方

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。 |



もうすぐ夏休みです。皆さんは、楽しい計画でいっぱいでしょうね。

さて暑くなると汗と一緒に、ミネラルは、体外にたくさん排出されます。すると食欲不振や倦怠感を引き起こします。

また夏には、からだのビタミンB1の消費量が増え、だるさからからだを守るビタミンAやストレスに対する抵抗力のあるビタミンCも十分とることが必要です。

夏が旬のゴーヤーやヘチマ、ピーマン、トマトなど太陽をいっぱい浴びた野菜やビタミンB1の多い豚肉、大豆、豆腐などもしっかりとりましょう。



◎アレルギー対象原材料を含まず

|              |          |
|--------------|----------|
| 卵…卵          | 乳…乳及び乳製品 |
| ピー…落花生(ピーナツ) |          |
| 麦…小麦         | 豆…大豆     |
| 鶏…鶏肉         | 豚…豚肉     |
| 牛…牛肉         | さ…さば     |
| ご…ごま         | り…りんご    |
| マ…マンゴー       | エ…エビ     |
| パ…パイン        | イ…イカ     |
| ア…アサリ        | カ…カニ     |

◆◇食と子どもの健康展◆◇  
(沖縄県学校栄養士会主催)

◎日時/7月4日(土)・7月5日(日)

◎場所/イオン南風原ショッピングセンター1F

☆学校給食献立表示  
☆学校給食で使用するパン、ゼリー等の試食  
☆学校給食に関するパネル展示  
☆幸運びゲーム、おにぎりを作ってみよう、…などいろいろ催し物を用意しています。是非、ご家族みなさんで遊びにきてください!

1(水) ゴーヤーチャンプルー 牛乳

農産レイシ ②豚肉、鶏肉

ごはん なかみ汁

赤 牛乳、豚肉、中身、ベーコン、ツナ、とうもろこし、おまぐせ

黄 ごめ、大豆油、グラニュー糖、異性化糖

緑 ツイタケ、こんにゃく、しょうがにがり、にんじん、レイシ

2(木) 和風ドレッシング 牛乳

パパイアサラダ ②豚肉、鶏肉

ポイルワインナー トマトと卵のスープ

コッパパン ②豚肉、鶏肉

赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、わかめ、おまぐせ、鶏肉、ツナ、豚肉

黄 小麦粉、グラニュー糖、アーモンド

緑 トマト、にんじん、えのきおけ、こまつな、パパイア、きゅうり、おまぐせ

3(金) カジキフライ 牛乳

うめじそ ②豚肉、鶏肉

ごはん 煮つけ

赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天、ごん乳、煮つけ、カツネ、のり

黄 ごめ、大豆油、三温糖、小麦粉

緑 とうもろこし、にんじん、こんにゃく、いんげん

6(月) クラッシュフルーツ 牛乳

麦ごはん ②豚肉、鶏肉

ビーンズカレー

赤 牛乳、大豆、豚肉、いんげん、おまぐせ、脱脂粉乳

黄 ごめ、おまぐせ、じゃがいも、マーガリン

緑 にんじん、たまねぎ、コーン、おのり、パイン、フロッキー、もも、アセロラ

7(火) ひじき炒め 牛乳

セタゼリー ②豚肉、鶏肉

ごはん 魚ソーメン汁

赤 牛乳、いとよりご、鶏肉、ひじき、大豆、おまぐせ、うすあげ

黄 ごめ、かきくりこ、水あめ、大豆油

緑 ツイタケ、にんじん、わかめ、こんにゃく、ごぼう、いんげん、パイン

8(水) キャベツのごま和え 牛乳

ハンバーグの和風ソースがけ ②豚肉、鶏肉

バーガーパン

赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、豚肉

黄 小麦粉、グラニュー糖、じゃがいも

緑 さまねが、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、にんじん、トマトペースト

9(木) ゴーヤーのツナ和え 牛乳

ごはん ②豚肉、鶏肉

さばのみそあんかけ

赤 牛乳、シーチキン、豚肉、かまぼこ

黄 ごめ、ごま、小麦粉、でんぷん

緑 にがり、きゅうり、ツイタケ、こんにゃく、おにぎり、しょうが

10(金) ドライカレー 牛乳

カールフィッシュ ②豚肉、鶏肉

ごはん わかめスープ

赤 牛乳、豚肉、大豆、片ロイフラ、牛肉、チーズ、わかめ、鶏肉

黄 ごめ、大豆油、ラード、グラニュー糖

緑 さまねが、マツコシム、グリーンピース、にんじん、りんご、トマト、えのき、おまぐせ

13(月) 具だくさんかき揚げ 牛乳

ぜんざい ②豚肉、鶏肉

きつねうどん

赤 牛乳、豚肉、うすあげ、なると、豆腐、えび、おまぐせ

黄 小麦粉、白玉粉、おまぐせ、三温糖

緑 ねぎ、にんじん、パクチョイ、ツイタケ、ごぼう、おまぐせ

14(火) ごぼう巻き 牛乳

五目炊き込み ②豚肉、鶏肉

五目ごはん

赤 牛乳、鶏肉、うすあげ、おまぐせ、もずく、とうもろこし、おまぐせ、えび

黄 ごめ、大豆油、しょうが、おまぐせ、でんぷん

緑 ごぼう、にんじん、ツイタケ、ねぎ、おにぎり、えのき

15(水) 給食のり 牛乳

パイン田 ②豚肉、鶏肉

ごはん油みそ 豆腐チャンプルー

赤 牛乳、豚肉、ベーコン、ポークソーセージ

黄 ごめ、大豆油、三温糖、グラニュー糖

緑 にんじん、キャベツ、もやし、からし、フルーン

16(木) 干草焼 牛乳

オレンジ ②豚肉、鶏肉

ごはん 豚肉としらたき炒め

赤 牛乳、豚肉、あつあげ、鶏肉、チーズ

黄 ごめ、三温糖、焼合油

緑 さまねが、にんじん、白ネ、パクチョイ、ツイタケ、おにぎり、オレンジ、こんにゃく

17(金) シークファサ 牛乳

ピタパンの具 ②豚肉、鶏肉

ピタパン

赤 牛乳、鶏肉、豚肉、牛肉、大豆

黄 スパゲティ、小麦粉、マーガリン、ピタパン

緑 さまねが、にんじん、フロッキー、しめじ、マツコシム、コーン、ターコファワー

元気に過ごそう! 夏休み!

これだけは守りましょう。

1 毎日体重を量って、グラフにつけましょう。

2 よくかんで食べましょう。

3 旬が食べた後はすぐ歯をみがきましょう。

4 ジャンクフード(スナック菓子・ファーストフード・インスタント食品)はほどほどにしましょう。

5 清涼飲料水(ペットボトル・缶)はできるだけ飲まないようにしましょう。

目に見えることで意識が高まります。食べたもの(特におやつ)を記録することもよいですね。

早く食べると、脳から満腹の命令が出る前に食べ過ぎてしまいます。ゆっくり味わいながら、食べましょう。

歯をみがいてしまうと、その後しばらく食べることはないと、虫歯予防にもなりますね。

ジュース類には砂糖がたくさん入っています。麦茶や牛乳を飲むようにしましょう。

長い長い夏休みです。しっかり食べて、からだを動かし、たっぷり寝て、元気に過ごしましょう。家にいる時間が長いと、何でも自由にできることが多いので、ついつい食べ過ぎたり、ダラ~と過ごしがちです。自分で考えて行動しましょう。

時々、食生活を振り返ってみることが大切です。

※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。