

豊見城小	527人	長嶺中	643人
とよみ小	805人	豊見城中	791人
長嶺小	556人	伊良波中	680人
座安小	921人	センター	35人
上田小	1,286人		
伊良波小	602人		
合計 6,846人			

7月の予定献立表

平成22年 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585



学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	660kcal	24g	21.7g
中学校	830kcal	32g	27.7g

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛肉	ア…アサリ	リ…りんご
卵…卵	ご…ごま	豆…大豆	エ…エビ
鶏…鶏肉	マ…マンゴー	豚…豚肉	イ…イカ
ピ…落花生(ピーナツ)	パ…パイン	さ…さば	カ…カニ

材料と体内でのたらしき	
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。

1学期前半の給食ももうすぐで終わります。暑くなると体力が消耗しやすくなります。好き嫌いせずに食べるようにしましょう。バランスのとれた食事・睡眠・休養・運動に気をつけて、楽しい夏を元気に過ごしましょう！

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★



★夏の栄養！

☆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

5月 ゴーヤとパパイアのアーモンド和え うむくじ天ぷら シカマルチ ごはん 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、ツナ、アーモンド 黄 米、アーモンド、大豆油、ごまグラニュー糖、うむくじ天ぷら 緑 こんにやく、大根、にんじん、しょうが、ゴーヤ、パパイア、しいたけ	6火 ドライカレー わかめスープ あわごはん 赤 牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ、わかめ、鶏肉 黄 米、あわ、大豆油、小麦粉、グラニュー糖、でん粉 緑 たまねぎ、マッシュルーム、からし菜、にんじん、えのき、グリーンピース	7水 七タゼリー 星のコロッケ タレ 冷し中華めん 冷し中華の具 赤 牛乳、ハム、わかめ 黄 中華めん、三温糖、ごま油、ごま大豆油、七タゼリー、じゃがいも 緑 にんじん、きゅうり、もやし	8木 モーウイの和え物 マーボー豆腐 ごはん 赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ツナ 黄 米、三温糖、でんぷん、ごま油、大豆油、ごま 緑 にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうが、モーウイ、きゅうり、にら	9金 オレンジ 油みそ 焼のり ごはん 煮つけ 赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天、昆布、厚揚げ、ツナ、大豆、みそ、のり 黄 米、大豆油、三温糖 緑 だいこん、にんじん、こんにやく、いんげん、オレンジ
12月 フーイリチー みそ汁 ごはん 赤 牛乳、卵、ポークソーセージ、ツナ、鶏肉、豆腐、みそ 黄 米、湿麩、大豆油、里芋 緑 にんじん、きゃべつ、にら、大根、長ねぎ	13火 原宿ドッグ きのコスパゲティ 小あじのから揚げ 赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、小あじ 黄 小麦粉、大豆油、マーガリン、原宿ドッグ、スパゲティ 緑 にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく	14水 青りんごゼリー キャベツのサラダ チリピーズ 黒糖パン 赤 牛乳、豚肉、いんげんまめ 黄 黒糖パン、じゃがいも、大豆油、小麦粉、青りんごゼリー、三温糖 緑 たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、キャベツ、にんにく	15木 たけのこ焼売 キャロットピラフ チキシピラフ 野菜スープ 赤 牛乳、豚肉、ウインナー、ベーコン 黄 米、大豆油、マーガリン、でんぷん 緑 にんじん、たまねぎ、コーン、きゃべつ、トマト、たけのこ、あお豆、にんにく	16金 フルーツ杏仁 ごはん 八宝菜 赤 牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵 黄 米、大豆油、砂糖、でんぷん 緑 にんじん、たまねぎ、きくらげ、パクチョイ、たけのこ、白菜、しいたけ、ミカン、バナナ、黄桃



19月 パニライス プロッコリーとカリフラワーのサラダ ポークカレー 麦ごはん 赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、アイスクリーム 黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム、アイス 緑 にんじん、たまねぎ、カリフラワー、プロッコリー、コーン、あお豆
--

夏バテしない食生活

暑さが厳しくなると「夏バテ」という言葉を耳にします。夏バテは夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、病気になってしまうことをいいます。夏バテしないように次のことに気をつけましょう。

- ❶ 冷たい物の飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけましょう。
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいるとお腹が冷えて、食欲がなくなってしまう。
- ❷ 朝ごはんをしっかり食べよう
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。
- ❸ 野菜をたっぷり食べよう
暑くなると、汗と一緒にビタミン類もながれてしまうので特に緑黄色野菜をたくさん食べよう。

食と子どもの健康展

日時★7月3日(土)
場所★那覇ジャスコ1階

学校給食についてのパネルや体験を用意しています。児童生徒が毎日食べている給食を是非ご覧下さい。

★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★