

豊見城小	506人	長嶺中	671人
とよみ小	780人	豊見城中	825人
長嶺小	568人	伊良波中	729人
座安小	988人		
上田小	1,282人		
伊良波小	601人		
合計		6,950人	

平成23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	小学校	660kcal	24g	21.7g
栄養	中学校	830kcal	32g	27.7g
基準量				

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛	肉	ア…ア	サリ	り…りんご
卵…卵	乳…乳及び乳製品	ご…ご	豆…大	豆	エ…エ
鶏…鶏	肉	マ…マンゴー	豚…豚	肉	イ…イ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小	パ…パイン	さ…さ	ば	カ…カ

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。



1学期前半の給食ももうすぐ終わります。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★

7月の栄養指導目標

★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

4月 カットマンゴー マクロフライ 黒米ごはん イナムルチ 鶏、豆、麦	5火 ポークしょうまい チキンライス カレーピラフ もずくスープ 鶏、豚、豆	6水 チーズの乳 オムレツ 黒糖パン 揚げパン 鶏、豆、豚、乳	7木 セタゼリー 筑前煮 魚そうめん汁 ごはん 鶏、豆、麦	8金 冷凍みかん 野菜いため わかめごはん みそ汁 豚、麦、豆
赤 牛乳、豚肉、かまぼこ みそ、ツナ、マクロ 米、黒米、小麦粉、パン粉 大豆油 黄 緑 にんじん、しいたけ、にがうり こんにゃく、パパイヤ	赤 牛乳、鶏肉、もずく、豚肉 ポークソーセージ 米、麦、大豆油、でんぷん パン粉、ごま油 黄 緑 にんじん、たまねぎ、コーン、あお豆 しいたけ、チンゲン菜	赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、大豆、チーズ いんげん豆、ベーコン、たまご パン、砂糖、大豆油、じゃがいも 生クリーム、でんぷん 黄 緑 にんじん、たまねぎ、セロリ グリーンピース、ほうれん草	赤 牛乳、鶏肉、いとよりだい 黄 米、カルライナスFe 大豆油、三温糖 緑 にんじん、れんこん、こんにゃく、ねぎ しいたけ、だいこん、グリーンピース	赤 牛乳、ツナ、ベーコン 豆腐、みそ、わかめ 黄 米、大豆油 緑 にんじん、キャベツ、もやし、いんげん とうがん、パクチョイ、しめじ、みかん
11月 オレンジ 五目揚げ 肉じゃが ごはん 豚、麦、豆	12火 月星ポテト マーボーへちま ごはん 豚、麦、豆	13水 納豆 白うりの和え物 豚汁 ごはん 豚、豆、麦	14木 ヨーグルト和え チキンカレー 麦ごはん 鶏、豆、麦、豚	15金 さつまいも大福 かぼちゃコロッケ 冷やし中華タレ 冷やし中華めん 冷やし中華の具 めんにつけて食べる 豚、豆、麦
赤 牛乳、豚肉、いとよりだい 油あげ、スケウダラ 米、大豆油、じゃがいも 三温糖 黄 緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、コーン こんにゃく、キャベツ、オレンジ	赤 牛乳、豆腐、豚肉、みそ 黄 米、大豆油、ごま油、米粉 じゃがいも、でんぷん 緑 にんじん、たまねぎ へちま、しょうが	赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ ツナ、納豆 米、ごま、ドレッシング 黄 緑 にんじん、だいこん、しいたけ 白うり、きゅうり、パクチョイ	赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 ヨーグルト 米、むぎ、じゃがいも、小麦粉 マーガリン、大豆油 黄 緑 にんじん、たまねぎ、あお豆 黄桃、パイン、みかん	赤 牛乳、ロースハム、わかめ 黄 中華めん、砂糖、ごま油 ごま、大豆油 緑 にんじん、きゅうり、もやし



18月 海の日 油みそ 豆腐チャンプル ごはん 豚、豆、麦	19火 パイン缶 ウイナー ピタパンの具 ピタパン わかめスープ ごはん 豚、豆、麦	20水 紅芋アイス ウイナー ピタパンの具 ピタパン ごはん 豚、豆、麦
赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、みそ 大豆、チキアギ、豆腐、ツナ、ベーコン こめ、大豆油、三温糖 黄 緑 にんじん、キャベツ、もやし からし菜、パイン	赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、みそ ポール天、昆布、厚揚げ、ツナ缶、大豆 米、大豆油、三温糖 黄 緑 だいこん、にんじん、こんにゃく いんげん、ミニトマト	赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、みそ ポール天、昆布、厚揚げ、ツナ缶、大豆 米、大豆油、三温糖 黄 緑 だいこん、にんじん、こんにゃく いんげん、ミニトマト

21木 紅芋アイス ウイナー ピタパンの具 ピタパン ごはん 豚、豆、麦	22金 紅芋アイス ウイナー ピタパンの具 ピタパン ごはん 豚、豆、麦
--	--

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。
おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。

2 朝ご飯をしっかりと食べる。
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

3 夏野菜をたっぷり食べる。
太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

4 冷房に気をつける。
冷房の中にとると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。

5 食中毒に気をつける。
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

食と子どもの健康展

日時★7月23日(土)
場所★南風原ジャスコ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。

こんな生活をしていませんか。

クーラーの部屋に入りっぱなし
夜ふかし
朝ねぼろして朝ごはんを食べない
食事を三食きちんと食べない
冷たい物を多く食べたり飲んだりする

★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。