

豊見城小	523人	長嶺中	660人
とよみ小	749人	豊見城中	801人
長嶺小	571人	伊良波中	713人
座安小	449人		
上田小	1,273人		
伊良波小	618人		
豊崎小	624人	合計	6,981人

# 平成24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	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	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	ア…ア	サ…サ	リ…リ	りんご
卵…卵	ご…ご	豆…大	豆	エ…エ	ビ
鶏…鶏	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	
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・運動に気を付けて、楽しい夏を元気に過ごしましょう！



★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

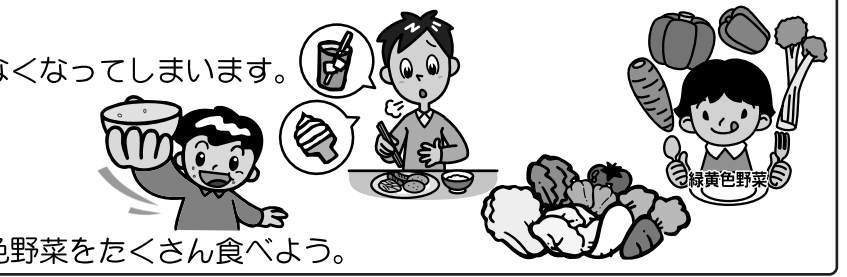
★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

<b>2月</b>  ⑦豚, 豆, 鶏, 麦	<b>3火</b>  ⑦麦, 豆, 乳, 鶏, 豚, 麦, 豆	<b>4水</b>  ⑦乳, 豆, 麦, 鶏, 豚	<b>5木</b>  ⑦豚, 豆, 麦, 鶏	<b>6金</b>  ⑦麦, 豆, 鶏, 豚, 麦, 豆
<b>9月</b>  ⑦豆, 麦, 鶏, 麦, 豆	<b>10火</b>  ⑦豚, 豆, 麦, 乳, 鶏, 麦, 豆	<b>11水</b>  ⑦豆, 鶏, 麦	<b>12木</b>  ⑦麦, 豆, 豚, 鶏	<b>13金</b>  ⑦乳, 麦, 鶏, 麦, 豚, 乳
<b>16月</b> <b>海の日</b> 	<b>17火</b>  ⑦豚, 豆, 麦, 鶏	<b>18水</b>  ⑦豚, 鶏, 豆, 麦	<b>19木</b>  ⑦豆, 麦, 豚, 豆, 麦	<b>20金</b>  ⑦豚, 豆, 麦, 乳, 牛, 麦
<b>赤</b> 牛乳, 鶏肉 <b>黄</b> 米, 三温糖, 大豆油, でんぷん, じゃがいも <b>緑</b> しいたけ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, チンゲン菜, 白菜, きくらげ, オレンジ	<b>赤</b> 牛乳, ベーコン, ウィナー, 大豆, 白いんげん豆, レッドキドニー, チーズ, パン, でんぷん, 大豆油, ジャム, ペンネ <b>黄</b> セロリ, たまねぎ, にんじん <b>緑</b> キャベツ, トマト, パセリ	<b>赤</b> 牛乳, 豚肉, かまぼこ, みそ, ベーコン, ツナ, とうふ, たまご <b>黄</b> 米, 大豆油, 黒砂糖 <b>緑</b> こんにゃく, にがうり, にんじん, たまねぎ, しいたけ	<b>赤</b> 牛乳, さけ, いか, ベーコン, 鶏肉, 豚肉, いんげん豆 <b>黄</b> スパゲティ, 大豆油, 砂糖, パン粉, 小麦粉 <b>緑</b> にんじん, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, あお豆, コーン	<b>赤</b> 牛乳, 鶏肉, 脱脂粉乳, ヨーグルト, かんてん <b>黄</b> 米, 麦, じゃがいも, 大豆油, マーガリン, 小麦粉, 砂糖 <b>緑</b> にんじん, たまねぎ, にがうり, へちま, なす, かぼちゃ, もも, パイン, みかん

### 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。

- ① 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います。
- ② 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。
- ③ 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。



**おしらせ**  
**食と子供の健康展**  
 日時★ 7月7日(土)  
 10:00~19:00  
 場所★ 琉球ジャスコ那覇店  
 給食に関するパネル・地場産物の展示・クイズコーナー・豆運びコーナーなどいろいろ催し物を用意しています。ぜひ、ご家族みなさんで遊びに来て下さい。

**学校栄養士による家庭・地域と連携した食育の実践講座開催のお知らせ**  
 日時★ 8月11日(土) 9:00~12:30  
 場所★ (公財)沖縄県学校給食会 那覇市旭町115番地15  
 主催★ 沖縄県学校栄養士会、公益財団法人沖縄県学校給食会  
 内容★ 親子料理講習会及び食に関する講話等  
 お申し込み方法★  
 7月13日(金)までに豊見城給食センターまで電話かFAXにてお申し込み下さい。※申し込み多数の場合は、抽選となります。(参加者にはこちらよりご連絡差し上げます。)

<b>8/30 木</b>  ⑦牛, 豆, 鶏, 豚, 麦, 乳	<b>8/31 金</b>  ⑦麦, 豆, 鶏, 麦, 鶏
<b>赤</b> 牛乳, 牛肉, 脱脂粉乳 <b>黄</b> 米, 大豆油, じゃがいも, さとう, 小麦粉 <b>緑</b> たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン, 赤ピーマン, プロッコラ, あお豆	<b>赤</b> 牛乳, 鶏肉, とうふ, もずく, 小豆 <b>黄</b> 米, 大豆油, 三温糖, でんぷん, 小麦粉 <b>緑</b> しらたき, にんじん, たまねぎ, 小松菜, たけのこ, セロリ, ねぎ

★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☆