豊見城小	515人	長嶺中 652人
とよみ小	741人	豊見城中 838人
長嶺小	581人	伊良波中 761人
座安小	449人	
上田小	1,271人	
伊良波小	632人	
豊崎小	693人	
		合計 7,133人

学校給食の栄養基準量 学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcl	24.0g	20.3g
中学校	820kcl	30.0g	29.6g

平成25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

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

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！

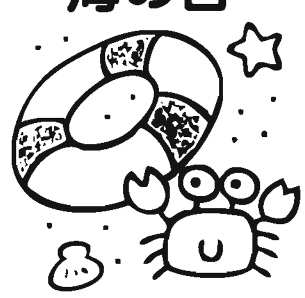
7月の栄養指導目標　☆夏の栄養！
☆暑さに負けない食事のとり方
・暑さに負けないための食品を知る・夏の食べ物のとり方
☆好き嫌いをなくそう
☆規則正しい食習慣を身につけよう

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金
献立	オレンジ しゅうまい(2コ) ㋐麦,鶏,豚,豆 ごはん 八宝菜 ㋐豚,豆,麦,イ,エ,卵 MILK	アーモンドカル 根菜平つくね ㋐麦,鶏,豚,豆 揚げパン ㋐麦,豆,乳 (座・上・伊・豊崎小) コッペパン ㋐麦,豆,乳 (豊・とよみ・長小・中学) ポークビーンズ ㋐豚,豆,乳,鶏,麦 MILK	カップもずく ㋐麦,豆 ゴーヤーチップ ㋐麦,豆 わかめごはん 冬瓜の煮つけ ㋐豆,麦,鶏 MILK	ほうれん草のアーモンドあえ ㋐豆,麦 きびごはん マーボへちま ㋐豆,豚,麦,鶏,牛,リ MILK	七夕ゼリー からしな炒め ㋐豚,豆,麦 ちらしずしごはん ㋐豆,麦,鶏 魚そうめん汁 ㋐鶏,豆,麦,豚 MILK
赤	牛乳、豚肉、いか、えび うずらたまご	牛乳、チーズ、きなこ、豚肉 だいず、ベーコン、脱脂粉乳	牛乳、わかめ、ボール天 鶏肉、こんぶ、もずく	牛乳、とうふ、豚肉、みそ	牛乳、ベーコン、魚そうめん あつあげ、もずく、ツナ
黄	こめ、大豆油、砂糖 でんぷん、ごま油	こむぎこ、アーモンド、じゃがいも ショートニング、三温糖、大豆油	こめ、大豆油、三温糖 小麦粉、グラニュー糖	こめ、ごま油、大豆油、アーモンド 三温糖、砂糖、もちきび、でんぷん	米、大豆油、でんぷん 七夕ゼリー
緑	にんじん、たまねぎ、生しいたけ、オレンジ パクチョイ、たけのこ、きくらげ、白菜	にんじん、たまねぎ セロリ、トマト	にんじん、とうがん、こんにゃく いんげん、にがうり、しょうが	にんじん、たまねぎ、ヘチマ ほうれんそう、しょうが、白菜	にんじん、もやし、ねぎ からしな

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
献立	ちんすこう ㋐麦,豚 ゴーヤーチャンプルー ㋐麦,卵,豚,豆 ごはん イナムルチ ㋐豚,豆,鶏 MILK	ハンバーグのソースかけ ㋐麦,牛,豆,鶏,豚,乳 バーガーパン ㋐麦,乳,豆 キャベツのクリーム煮 ㋐鶏,麦,乳,豆 MILK	シーラフライ ㋐麦,豆 ひじき炊き込みごはん (小学校)㋐麦,豆,鶏,さ (中学校)㋐麦,豆,鶏,豚 冬瓜のみそ汁 ㋐豚,豆,麦 MILK	シークワーサーゼリー 山海スパゲティ ㋐麦,イ,エ,豚,豆 チーズメンチカツ (小1コ・中2コ) ㋐乳,麦,豆,鶏,豚 MILK	フルーツ白玉 ㋐豆,パ 麦ごはん 夏野菜カレー ㋐鶏,麦,乳,牛,豆,豚,リ MILK
赤	牛乳、ベーコン、ツナ、とうふ、豚肉 たまご、かまぼこ、うすあげ、みそ	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、まめ ベーコン、チーズ、粒状大豆たんぱく	牛乳、ひじき、豚肉、うすあげ、みそ かまぼこ、わかめ、とうふ、しいら	牛乳、さけ、いか、ベーコン チーズ、鶏肉、豚肉、えび	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳
黄	こめ、カルライナスFe 大豆油、ちんすこう	こむぎこ、グラニュー糖 パン粉、ショートニング	こめ、むぎ、大豆油 パン粉、こむぎこ	こむぎこ、グラニュー糖 ショートニング、大豆油	こめ、じゃがいも、ショートニング 大豆油、こむぎこ、生クリーム、むぎ
緑	にがうり、にんじん、 干しいたけ、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、えのき マッシュルーム、キャベツ	干しいたけ、にんじん ねぎ、とうがん	にんじん、たまねぎ ピーマン、マッシュルーム	にんじん、たまねぎ、にがうり、ヘチマ なす、かぼちゃ、みかん、パイン、もも

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
献立	海の日	さつまいも大福 ㋐乳,豆 かぼちゃコロッケ ㋐乳,麦,豆 冷やし中華(タレ) ㋐ご,り,豆,麦 冷やし中華(めん) ㋐豆,麦 冷やし中華(具) ㋐豚,ご,豆,麦 MILK	冷凍みかん ひじき炒め ㋐豚,豆,鶏,麦 ごはん けんちん汁 ㋐鶏,豆,麦,豚 MILK	きびなご唐揚げ ㋐麦,豆 ごはん すき焼風煮 ㋐豚,豆,麦,牛,鶏 MILK	アイス (アセロラソルベ) スライスチーズ ㋐乳 タコライス ㋐豚,牛,豆,麦 ごはん (ごはんにのせて食べる) 野菜スープ ㋐豚,鶏,豆,麦 MILK
赤		牛乳、ロースハム、わかめ	牛乳、豚肉、ベーコン、ひじき、鶏肉 ちきあげ、だいず、うすあげ、とうふ	牛乳、ぎゅうにく、とうふ 鶏肉、きびなご	牛乳、豚肉、タコスミート だいず、ベーコン、チーズ
黄		中華めん、ごま、ごま油、バター、もち パン粉、グラニュー糖、こむぎこ、大豆油	こめ、カルライナスFe 大豆油、三温糖	こめ、三温糖、大豆油 砂糖、こむぎこ、でんぷん	こめ、カルライナスFe 大豆油、アセロラソルベ
緑		にんじん、きゅうり もやし、かぼちゃ	にんじん、こんにゃく だいこん、ねぎ、みかん	にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎ しらたき、パクチョイ、セロリ	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、だいこん、キャベツ



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に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。

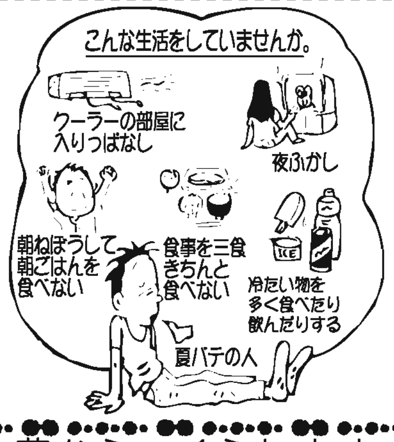
③ 野菜をたっぷり食べよう
暑くなると、汗と一緒にビタミン類もながれてしまうので特に緑黄色野菜をたくさん食べよう。

遊びに来てね！

～～食と子どもの健康展～～

日時：平成25年7月6日（土）10時～17時
場所：（株）サンエー津嘉山シティ

・学校給食に関する展示・地場産物の展示
・栄養相談・クイズコーナー・試食コーナー等



	8.29 木	8.30 金
献立	オレンジ そぼろ ㋐豚,卵,豆,麦 麦ごはん アーサ汁 ㋐豆,麦 MILK	フルーツポンチ ㋐パ,豆,リ 麦ごはん チキンカレー ㋐鶏,豆,麦,牛,豚,乳,リ MILK
赤	牛乳、豚肉、だいず、たまご アーサ、かまぼこ、とうふ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 かんてん、丹波黒豆
黄	こめ、カルライナスFe むぎ、大豆油、三温糖	こめ、ねぎ、じゃがいも、大豆油、水あめ ショートニング、こむぎこ、生クリーム
緑	にんじん、しょうが いんげん、オレンジ	にんじん、たまねぎ、もも パイン、みかん

★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。