

7・8月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよむ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

学校	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食材詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。



6月の給食に出た「スイカ」です!沖縄県の今帰仁産のスイカで、調理員さんが1つ1つ丁寧にスイカをカットしてくれました♪

楽しい夏休み
夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい **栄養バランス**

しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていますか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

<p>3(月) 5月ウマチー(2日)</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>パイ缶</p> <p>梅アンドンスーごはん</p> <p>ナーベラーンブシー</p>	<p>4(火) うどんの日(2日)</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>野菜かきあげ</p> <p>豚ねぎ焼きうどん</p> <p>モーウィのツナ和え</p>	<p>5(水) 県産品奨励月間</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>紅芋あんかけもち</p> <p>わかめごはん</p> <p>鶏とシブイの春雨煮</p>	<p>6(木) でん粉って何?</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>揚げ餃子</p> <p>キムチチャーハン(豊見城中・長嶺中・伊良波中)</p> <p>炊き込みチャーハン(上記以外の学校)</p> <p>かにたま風スープ</p>	<p>7(金) ☆七夕献立☆</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>七夕パイゼリー</p> <p>青菜のごま和え</p> <p>星のおろしハンバーグ</p> <p>ちらし寿司</p> <p>星空スープ</p>
<p>10(月) 納豆の日</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>スティック納豆</p> <p>パイヤサラダ</p> <p>グルクンのシークワサーソースごはん</p> <p>アーサ入りゆし豆腐</p>	<p>11(火) 麴(こうじ)の力</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ1/4</p> <p>塩肉じゃが</p> <p>スヌイ(もずく)とオクラのみそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>12(水) 県産野菜</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーのカレーソテー</p> <p>きな粉揚げパン(豊見城中・長嶺中・伊良波中)</p> <p>紅芋パン(上記以外の学校)</p> <p>県産野菜のミネストローネ</p>	<p>13(木) 貧血を予防しよう</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>チムシンジ</p>	<p>14(金) おいしい冷やし中華の盛り付け</p> <p>りんご1/6 春巻き 牛乳</p> <p>冷やし中華</p> <p>①中華麺を入れる</p> <p>②冷やし中華の具をのせる</p> <p>③たれをかける</p> <p>冷やし中華めん 冷やし中華(具)</p>
<p>17(月) ☆海の日☆</p> <p>こんだて</p> <p>海の日</p>	<p>18(火) ミートソースの起源は?</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>ミートソース(具)</p> <p>冷凍みかん</p> <p>マグロカツフライ</p> <p>かけて食べるスパゲティ(麺)</p>	<p>19(水) 食育の日</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>アガサー</p> <p>千切りイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>中身汁</p>	<p>20(木) 1学期前半終業!女子バレー応援献立</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>シークワサーソルベ</p> <p>クスクスのオレンジ風味サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ココナッツチキンカレー</p>	<p>食と子どもの健康展</p> <p>豊見城市立学校給食センター</p> <p>2023年7月22日(土) 10:00~17:00</p> <p>サンエー西原シティ</p> <p>●日時</p> <p>●場所</p> <p>●内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 学校給食に関する展示 地場産物の展示 学校給食会物資の紹介、試食 豆運びゲーム、クイズ等 <p>給食に関することをたくさん紹介しているよ!ぜひ!遊びに来てね♪</p>
<p>28(月) W杯応援献立(フィンランド)</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>ブルーベリータルト</p> <p>ロツソリ(フィンランドサラダ)</p> <p>ライス</p> <p>ロヒケイト(サーモンのクリームスープ)</p>	<p>29(火) W杯応援献立(オーストラリア)</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>チョコ大豆ジャム</p> <p>チキンパルミジャーナ</p> <p>全粒粉パン</p> <p>豆と麦のスープ</p>	<p>30(水) ウークイ</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラ白玉</p> <p>ごはん</p> <p>夏野菜カレー</p>	<p>31(水) 夏野菜の力!!</p> <p>こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラ白玉</p> <p>ごはん</p> <p>夏野菜カレー</p>	<p>県産品 みんなで創る島の価値</p> <p>県産品奨励月間</p> <p>2023年(令和5年)7月1日~7月31日</p>

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。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を変更する場合があります。