

豊見城小	719	豊見城中	923
とよみ小	683	長嶺中	584
長嶺小	568	伊良波中	986
座安小	541	給食センター	51
上田小	948	とよみ教室	
伊良波小	590	合計	8,189
豊崎小	829		
ゆたか小	758		

令和4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	学校	E	P	F
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「アレルギー献立表」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。

★7月栄養指導目標：夏の栄養1：暑さに負けない食事のとり方について知る。  
 ★8月栄養指導目標：夏の栄養2：規則正しい食習慣を身につける。

## 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしやお昼寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 健康応援レゾナー



### カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

**魅力がいっぱい 県産品**

県産品奨励月間 7.1~31

### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。



### 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



### カルシウムを多く含む食品



1(金)		県産品奨励月間です。		
こんだて	黒糖ビーンズ	牛乳		
小	E 479	P 22.7	F 21.7	
中	E 569	P 25.3	F 26.5	

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

こんだて	4(月)	牛乳	5(火)	牛乳	6(水)	牛乳	7(木)	七夕献立	牛乳	8(金)	牛乳
	オレンジ1/4 ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ	ひじきのそぼろ煮 しそごはん 鶏シブイ汁	チーズオムレツ 黒糖パン パイアとチキンのトマト煮	七夕ゼリー ツナ和え 星のハンバーグ ちらし寿司	梅あじ納豆 タマナーチャンプルー ごはん 魚汁						
小	E 584 P 28.9 F 16.4	E 526 P 25.6 F 12.4	E 600 P 27.0 F 19.7	E 653 P 24.5 F 17.8	E 557 P 28.4 F 15.9						
中	E 692 P 33.5 F 18.3	E 619 P 29.8 F 13.3	E 693 P 35.9 F 26.9	E 791 P 29.7 F 21.3	E 654 P 32.2 F 17.2						
こんだて	11(月)	牛乳	12(火)	牛乳	13(水)	牛乳	14(木)	琉球料理の日	牛乳	15(金)	牛乳
	県産パインゼリー タンカン和え ごはん ハヤシライス	ちんすこう 県産豚肉のしょうが焼き ごはん アーサ汁	味付けもずく ウムニー シブインブシー ごはん	ミミガー酢みそ和え スルルーから揚げ シカムドゥチ ごはん	豊見城産マンゴージャム チキンカツ 全粒粉パン クリームスープ						
小	E 617 P 22.6 F 16.0	E 557 P 26.6 F 13.4	E 576 P 21.0 F 13.8	E 574 P 30.3 F 16.0	E 635 P 25.3 F 23.2						
中	E 732 P 25.7 F 17.5	E 648 P 30.7 F 14.1	E 679 P 24.3 F 14.9	E 683 P 35.1 F 17.5	E 752 P 29.6 F 27.1						
こんだて	18(月)	牛乳	19(火)	牛乳	20(水)	牛乳	8/25(木)	牛乳	牛乳	8/26(金)	牛乳
	★毎日の生活の過ごし方を考えて工夫しよう!! 海の日 県産さわらのシークワサーソースかけ マーボーヘチま ごはん	シークワサーソルベ タコスライス(具) ゆで野菜 ごはん もずくスープ	ししゃもフライ 梅和え ★めんをほぐして食べてね! 長崎風ちゃんぽん	豚肉と野菜の卵とじ ごはん わかめスープ							
小	E 617 P 29.1 F 20.3	E 613 P 29.9 F 15.7	E 541 P 26.8 F 18.6	E 545 P 27.1 F 15.5							
中	E 735 P 34.5 F 23.2	E 725 P 34.6 F 17.6	E 612 P 30.4 F 20.1	E 645 P 31.4 F 17.1							
こんだて	8/29(月)	牛乳	8/30(火)	牛乳	8/31(水)	牛乳	~食と子どもの健康展~ QRコード 沖縄県学校給食会ホームページにて掲載♪ 「食と子どもの健康展2022」で検索! 期間：令和4年7月1日~3月末 内容：・給食センターについて ・調理員さんの紹介 ・県産食材のレシピ ・生産者の紹介 など				
	ぶどうゼリー チリメン和え ごはん 塩こうじ肉じゃが	五目豆煮 めひかりフライ ごはん	フルーツ白玉 ごはん 夏野菜カレー								
小	E 568 P 22.9 F 12.7	E 639 P 29.2 F 18.2	E 607 P 20.4 F 15.0								
中	E 666 P 26.5 F 13.8	E 751 P 33.6 F 20.1	E 719 P 23.3 F 16.3								

★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。