

◇学校別内訳◇			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
豊安小	534	とよむ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

令和3年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 7月の予定献立表



学校給食の栄養基準量	小学	中学	高校
エネルギー	650kcal	830kcal	1000kcal
たんぱく質	26g	34g	45g
脂質	16g	23g	30g

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛肉 ア…アサリ リ…りんご ご…ごぼう  
 卵…卵 オ…オレオ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ごま 豆…大豆 エ…エビ イ…イカ カ…カニ パ…バナナ  
 鶏…鶏肉 麦…小麦 カ…カシュー マ…マンゴ 豚…豚肉 さ…ささぎ  
 ……落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン

材料と体内ではたらく	
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。

## 7月栄養指導目標

### 夏の栄養

暑さに負けない食事のとり方を考えよう!

- おやつのはず
- 規則正しい食生活を送ろう

もうすぐ夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることを心がけましょう!

### 夏休みの食生活

暑さをしのぎ、元気を保ちたいポイント

- なんでも食べて丈夫な体をつくらう
- つめ(冷)たいものにとり過ぎに気をつけよう
- みんなで食事をする機会をつくらう
- すいぶん(水分)補給をこまめにしよう
- さい(野菜)をしっかり食べよう

### 食と子どもの健康展

沖縄県学校給食会HPにて掲載♪  
 『沖縄県学校給食展』で掲載!  
 期間: 令和3年7月中旬～8月末まで  
 内容: ・給食ができるまでの動画  
 ・食育クイズ  
 ・県産食材のレシピ  
 ・旬の食材カレンダー  
 ・県産産地マップ

### 7/1～8/31 熱中症予防強化月間です!

### 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

- 朝ごはん抜き
- 睡眠不足
- 風邪など体調が悪い
- 脱水・汗疹

★熱中症を予防するには、早寝・早起きを、朝ごはんをしっかり食べるのが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

### 水分補給のポイント

水や茶を、少しずつこまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯! 起きた時、入浴の前、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずにスポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

〇7/1に県産お菓子の魅力発信事業で「朱里紅菓」を提供します。  
 〇7/13に国産農水物等の緊急対策事業で「県産ミーバイ」を使ったみそ汁を提供します。  
 〇7/14～16の3回に分けて全小中学校に県産青果補助事業で「マンゴ」を提供します。

### 7月は県産品奨励月間です!

「県産品奨励月間」とは、地元で作られたものを積極的に使って、さらに沖縄県の良さを知ってもらおうという取り組みです。7月の給食では、沖縄県・豊見城市でとれた野菜や海産物、特産物をふだんより多く取り入れています!

赤	牛乳、鶏肉、もずく、豚肉、みそ、ポーク、厚揚げ、チキアキ、卵黄
黄	ごめ、大豆油、さとう、紅芋、練乳、マーガリン
緑	大根、えのき、チンゲン菜、長ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、からしな、小松菜、にんにく

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
<b>ドライカレー</b> ヨーグルト ごはん あさりとお菜のスープ 赤: 牛乳、ベーコン、あさり、豚肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐、ヨーグルト 黄: ごめ、大豆油、さとう 緑: 白菜、小松菜、にんじん、コーン、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、グリーンピース、ブロッコリー、にんにく	<b>きゅうりの梅かつお和え</b> タンナファクルー シブインシー ごはん 赤: 牛乳、豚肉、ポーク、厚揚げ、みそ、ちくわ、かつおぶし、たまご 黄: ごめ、三温糖、大豆油、黒糖、小麦粉、ベイクンパウダー 緑: 冬瓜、にんじん、小松菜、きゅうり、もやし、梅肉、りんご	<b>七夕(たなばた)</b> モーウイのツナ和え 七タゼリー ちらしずし 魚ソーメン汁 赤: 牛乳、魚ソーメン、もずく、鶏糸卵、ツナ、かつおぶし、豆乳 黄: ごめ、さとう、ごま、水あめ 緑: 芋いり、にんじん、小松菜、モーウイ、コーン、夏わかめ、栗、メロン、梨、タケノコ、かぼちゃ、レタス、キャベツ	<b>グルクンの南蛮漬け</b> マーボーへちま ごはん 赤: 牛乳、豚肉、鶏レバー、豆腐、高野豆腐、みそ、グルクン 黄: ごめ、ごま油、大豆油、てんぷん、三温糖、小麦粉 緑: へちま、にんじん、玉ねぎ、干ししいたけ、にら、たけのこ、しょうが	<b>さんまのカボス</b> アセロラゼリー すいか 肉じゃが 赤: 牛乳、豚肉、輪厚揚げ、さんま 黄: ごめ、じゃがいも、大豆油、さとう、てんぷん 緑: にんじん、にんじん、玉ねぎ、あお豆、こんにやく、かぼす果汁、レモン果汁、アセロラ果汁、すいか

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
<b>フルーツポンチ</b> ハヤシライス ごはん 赤: 牛乳、豚肉、餅粉乳 黄: ごめ、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム、三温糖、カカオゼリー、野菜ゼリー 緑: ほうろこ、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、トマト、コーン、あお豆、にんにく、鶏皮、ほうろこ、しょうが、パイン、チェリー、アロエ、アセロラ果汁	<b>ひじきの彩り炒め</b> 冷凍みかん 県産ミーバイのみそ汁 ごはん 赤: 牛乳、ミーバイ、みそ、豚肉、高野豆腐、ひじき、油揚げ 黄: ごめ、大豆油、さとう 緑: 大根、にんじん、チンゲン菜、しょうが、あお豆、もやし、みかん	<b>野菜とミートボールのガーリック炒め</b> マンゴレーマ コッペパン 赤: 牛乳、脱脂粉乳、牛肉、ミートボール 黄: 小麦粉、さとう、ショートニング、じゃがいも、生クリーム、バター、大豆油、マーガリン 緑: 玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、トマト、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、きくらげ、ニンニク、マンゴ、あかん	<b>毎月第3木曜日は琉球料理の日</b> マンゴレーマ 豆腐チャンプルー はいがふりかけ イナムドゥチ ごはん 赤: 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、豆腐、チキアキ、かつおぶし、のり、アサギ 黄: ごめ、大豆油、米、じゃがいも、ごま、てんぷん 緑: 干ししいたけ、こんにやく、にんじん、キャベツ、もやし、からしな、小松菜、にんにく、にんにく、マンゴ、あかん	<b>春巻き</b> マンゴー ごはん 赤: 牛乳、豚肉、うずら卵、なると、とり肉 黄: ごめ、大豆油、てんぷん、小麦粉、ごま油 緑: にんじん、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、きくらげ、パプリカ、キャベツ、干ししいたけ、しょうが、鶏皮、にんにく、マンゴ、あかん

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
<b>豚キムチ炒め</b> あまがし 中華コンスープ ごはん 赤: 牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、輪厚揚げ、金時豆、緑豆 黄: ごめ、てんぷん、ごま、ごま油、さとう、黒糖、押し麦 緑: 大根、長ねぎ、コーン、クリームコーン、にんにく、白菜、小松菜、人参、きくらげ、白菜キムチ	<b>クワジュシー</b> ひじきごはん 豚汁 赤: 牛乳、ひじき、鶏肉、豚肉、昆布、かまぼこ、油揚げ、みそ、豆腐、まぐろ 黄: ごめ、大豆油、さとう 緑: にんじん、干ししいたけ、ねぎ、こんにやく、大根、小松菜、チンゲン菜	<b>カレーそぼろ</b> アーサーと冬瓜のスープ ごはん 赤: 牛乳、鶏肉、アーサー、豆腐、豚肉、鶏レバー、高野豆腐、大豆 黄: ごめ、大豆油、さとう 緑: 冬瓜、干ししいたけ、しょうが、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、にんにく、トマト	<b>海の日</b> / <b>スポーツの日</b> <b>おやつ上手なとり方4か条</b> ① 食べ過ぎない: 食事量を食べられなくなるくらいに、自分に合った量を控えましょう。 ② 時間を決める: だらだら食べたり、飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べ終わるまで歯みがきしましょう。 ③ 食べすぎる量を決める: 目安は1日200kcal以内。お腹に居てしまか食べると、食べ過ぎを防ぎます。 ④ 楽しく食べる: 家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなります。	

26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
<b>ジュレ和え</b> 夏野菜カレー ごはん 赤: 牛乳、鶏肉、大豆、脱脂粉乳、黒豆 黄: ごめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、大豆油、カカオゼリー、はちみつ、モンゼリー 緑: たまねぎ、にんじん、しめじ、なす、たまねぎ、にんにく、トマト、青ねぎ、なす、パイン、チェリー、アロエ、アセロラ果汁	<b>豚のしょうが焼き</b> アーモンドカル わかめのみそ汁 ごはん 赤: 牛乳、わかめ、鶏肉、とうふ、みそ、豚肉、カマクライツン 黄: ごめ、大豆油、さとう、ごま、アーモンド、てんぷん 緑: しめじ、はくさい、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、こんにやく、ごま、たまご、にんにく、ニンニク、しょうが	<b>肉団子(1人1こ)</b> きなご揚げパン コッペパン 赤: 牛乳、脱脂粉乳、さけ、白豆腐、チーズ、とり肉、きなご 黄: 小麦粉、さとう、ショートニング、じゃがいも、生クリーム、大豆油、マーガリン、豚肉、にんじん、黒糖 緑: マッシュルーム、にんじん、玉ねぎ、白菜、あお豆、ニンニク、パセリ、にんにく、しょうが、ケチャップ	<b>中華ポテト</b> ひじきのつくだ煮 ごはん 赤: 牛乳、とり肉、うずら卵、あつあげ、ひじき、かつおぶし、高野豆腐 黄: ごめ、さとう、大豆油、水あめ、ごま、さつまいも、黒糖 緑: 大根、にんじん、チンゲン菜、ごま、たまご、きくらげ、ニンニク、しょうが、ゆかり	<b>1学期前半修了</b> シークワーサー 子持ちソルベ ジャージャー種(具) 中華麺 赤: 牛乳、豚肉、大豆、みそ、子持ちしゃも、ちくわ、ツナ 黄: 中華めん(小麦)、ごま油、てんぷん、小麦粉、パン粉、大豆油、さとう、タンカンドレッシング、ソルベ 緑: 玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、たけのこ、ニンニク、しょうが、ゆかり、きくらげ、コーン、ソーサー、きくらげ

★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。

