

学校	児童数	給食センター	給食量
豊島城小	709	豊島城中	897
とよみ小	689	長瀬中	692
長瀬小	553	伊良波中	951
豊島小	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
豊島小	855		
ゆたか小	749		

学 校	学年	児童数	給食量
給食の 標準量	小学校	650kcal	268g
	中学校	830kcal	343g
			231g

令和3年 豊見城市立学校給食センター (☎ 30-4585)

7月の予定献立表

卵…鶏	オ…オリーブ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	ご…ご	ま…ま	ア…ア	サ…サ	リ…リ	ん…ん	ご…ご
鶏…鶏	肉	菜…小	麦…小麦	か…か	か…か	チ…チ	ン…ン	ゴ…ゴ	カ…カ	ナ…ナ
ビ…落花生(ピーナツ)	ゼ…ゼラチン	も…も	パ…パ	イン…イン	さ…さ	ハ…ハ	ナ…ナ	チ…チ	カ…カ	ナ…ナ

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。

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!

- おやつは近頃
- 規則正しい食生活を送る

7/1~8/31 熱中症予防強化期間!

この人は、真夏のリスクが低くなる生活ができています。睡眠不足、疲労など、体調が悪い、脱水症状、熱中症、嘔吐、下痢、めまい、吐き気、頭痛、腹痛、腰痛、手足のしびれ、立ちくらみ、意識障害、昏倒、けいこなど、体調が悪いときは無理せず休息をとり、様子を見ましょう。

夏の食生活 気をつけたいポイント

- やさしい(野菜)をしっかりと食べる
- 水分補給のポイントを水や茶を、少しずつ、こまめに飲みましょう。
- 喉が潤いていないと、舌が乾燥して、口の乾燥がひどくなるので、こまめに水分補給をしましょう。

つめ(冷)たいもの 気をつけよう

- なべて食べる
- 飲み物(水分)をこまめにしよう

7月 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、さらに沖縄県産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、沖縄県産の産物を使った野菜や肉、海産物の献立をたくさん取り入れています!

食と子どもたちの健康展

沖縄県学校給食会HPにて掲載! 沖縄県学校給食会にて検索! 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 旬の食材カレンジャー 県産品産地マップ

07/11に県産お菓子の魅力発信事業で「朱里紅菓」を提供します。

07/13に国産農産物等の緊急対策事業で「県産ミネハイ」を使用したみそ汁を提供します。

07/14~16の3回に分けて全小中学校に県産青果補助事業で「アズゴ」を提供します。

色	献立	色	献立	色	献立	色	献立
赤	5(月) トライカレー	赤	6(火) きゅうりの梅かつお和え	赤	7(水) シタ(たなばた)	赤	8(木) グルグルの南蛮漬け
黄	6(月) ツルもやし	黄	7(火) ひじきの彩り炒め	黄	8(水) モーニングツツ和え	黄	9(木) トマトとトマトソース
緑	7(月) ツルもやし	緑	8(火) 冷凍みかん	緑	9(水) センダイ	緑	10(木) トマトソース
赤	8(月) ツルもやし	赤	9(火) ひじきの彩り炒め	赤	10(水) モーニングツツ和え	赤	11(木) トマトソース
黄	9(月) ツルもやし	黄	10(火) 冷凍みかん	黄	11(水) センダイ	黄	12(木) トマトソース
緑	10(月) ツルもやし	緑	11(火) ひじきの彩り炒め	緑	12(水) モーニングツツ和え	緑	13(木) トマトソース
赤	11(月) ツルもやし	赤	12(火) 冷凍みかん	赤	13(水) センダイ	赤	14(木) トマトソース
黄	12(月) ツルもやし	黄	13(火) ひじきの彩り炒め	黄	14(水) モーニングツツ和え	黄	15(木) トマトソース
緑	13(月) ツルもやし	緑	14(火) 冷凍みかん	緑	15(水) センダイ	緑	16(木) トマトソース
赤	14(月) ツルもやし	赤	15(火) ひじきの彩り炒め	赤	16(水) モーニングツツ和え	赤	17(木) トマトソース
黄	15(月) ツルもやし	黄	16(火) 冷凍みかん	黄	17(水) センダイ	黄	18(木) トマトソース
緑	16(月) ツルもやし	緑	17(火) ひじきの彩り炒め	緑	18(水) モーニングツツ和え	緑	19(木) トマトソース
赤	17(月) ツルもやし	赤	18(火) 冷凍みかん	赤	19(水) センダイ	赤	20(木) トマトソース
黄	18(月) ツルもやし	黄	19(火) ひじきの彩り炒め	黄	20(水) モーニングツツ和え	黄	21(木) トマトソース
緑	19(月) ツルもやし	緑	20(火) 冷凍みかん	緑	21(水) センダイ	緑	22(木) トマトソース
赤	20(月) ツルもやし	赤	21(火) ひじきの彩り炒め	赤	22(水) モーニングツツ和え	赤	23(木) トマトソース
黄	21(月) ツルもやし	黄	22(火) 冷凍みかん	黄	23(水) センダイ	黄	24(木) トマトソース
緑	22(月) ツルもやし	緑	23(火) ひじきの彩り炒め	緑	24(水) モーニングツツ和え	緑	25(木) トマトソース
赤	23(月) ツルもやし	赤	24(火) 冷凍みかん	赤	25(水) センダイ	赤	26(木) トマトソース
黄	24(月) ツルもやし	黄	25(火) ひじきの彩り炒め	黄	26(水) モーニングツツ和え	黄	27(木) トマトソース
緑	25(月) ツルもやし	緑	26(火) 冷凍みかん	緑	27(水) センダイ	緑	28(木) トマトソース
赤	26(月) ツルもやし	赤	27(火) ひじきの彩り炒め	赤	28(水) モーニングツツ和え	赤	29(木) トマトソース
黄	27(月) ツルもやし	黄	28(火) 冷凍みかん	黄	29(水) センダイ	黄	30(木) トマトソース
緑	28(月) ツルもやし	緑	29(火) ひじきの彩り炒め	緑	30(水) モーニングツツ和え	緑	31(木) トマトソース

おやつの上手なとり方

1 食べ過ぎない: 食べ過ぎると体に負担がかかります。おやつは1回に1つか2つ、少しずつ食べてください。

2 時間を決める: おやつは決まった時間にとりましょう。夜遅くに食べると寝つきが悪くなります。

3 食べる量を決める: おやつは1回に1つか2つ、少しずつ食べてください。

4 楽しく食べる: おやつは家族で楽しむ時間です。楽しく食べてください。

★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日までには納めましょう★

☆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。

毎月10日までには納めましょう★

