

◆学校別内訳◆			
豊見城小	719	豊見城中	923
とよみ小	663	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	とよむ教室	
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	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
栄養	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~21.7g
基準量				

※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、夜ふかしや朝寝坊をしたり、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。

健康応援レゾナンス



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。

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



魅力がいっぱい
県産品
県産品奨励月間
7.1~31

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。	<p>4(月)</p> <p>こんだて</p> <p>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</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 584 P 28.9 F 16.4 中 E 692 P 33.5 F 18.3</p>	<p>5(火)</p> <p>こんだて</p> <p>ひじきのそぼろ煮 しそごはん 鶏シブイ汁</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 526 P 25.6 F 12.4 中 E 619 P 29.8 F 13.3</p>	<p>6(水)</p> <p>こんだて</p> <p>チーズオムレツ 黒糖パン パパイヤとチキンのトマト煮</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 600 P 27.0 F 19.7 中 E 693 P 35.9 F 26.9</p>	<p>7(木)</p> <p>こんだて</p> <p>七タゼリー ツナ和え 星のハンバーグ ちらし寿司</p> <p>七タ献立 牛乳</p> <p>小 E 653 P 24.5 F 17.8 中 E 791 P 29.7 F 21.3</p>	<p>8(金)</p> <p>こんだて</p> <p>梅あじ納豆 タマナーチャンプルー ごはん 魚汁</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 557 P 28.4 F 15.9 中 E 654 P 32.2 F 17.2</p>
	<p>11(月)</p> <p>こんだて</p> <p>県産パインゼリー タンカン和え ごはん ハヤシライス</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 617 P 22.6 F 16.0 中 E 732 P 25.7 F 17.5</p>	<p>12(火)</p> <p>こんだて</p> <p>ちんすこう 県産豚肉のしょうが焼き ごはん アーサ汁</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 557 P 26.6 F 13.4 中 E 648 P 30.7 F 14.1</p>	<p>13(水)</p> <p>こんだて</p> <p>6月ウマチー 味付けもずく ウムニー シブインブシー ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 576 P 21.0 F 13.8 中 E 679 P 24.3 F 14.9</p>	<p>14(木)</p> <p>こんだて</p> <p>琉球料理の日 ミミガ一酢みそ和え スルルーから揚げ ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 574 P 30.3 F 16.0 中 E 683 P 35.1 F 17.5</p>	<p>15(金)</p> <p>こんだて</p> <p>マンゴーの日 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</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 635 P 25.3 F 23.2 中 E 752 P 29.6 F 27.1</p>
<p>18(月)</p> <p>こんだて</p> <p>★毎日の生活の過ごし方を考えて工夫しよう!!</p> <p>海の日</p> <p>ごはんとママーヘちま</p> <p>小 E 617 P 29.1 F 20.3 中 E 735 P 34.5 F 23.2</p>	<p>19(火)</p> <p>こんだて</p> <p>食育の日 県産さわらのシークワーサーソースかけ ごはん マーボーヘちま</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 617 P 29.1 F 20.3 中 E 735 P 34.5 F 23.2</p>	<p>20(水)</p> <p>こんだて</p> <p>1学期前半卒業! シークワーサーソルベ タコスライス(具) ゆで野菜 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 613 P 29.9 F 15.7 中 E 725 P 34.6 F 17.6</p>	<p>8/25(木)</p> <p>こんだて</p> <p>1学期後半始まるよ!! ししゃもフライ 梅和え ごはんとちゃんぽん</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 541 P 26.8 F 18.6 中 E 612 P 30.4 F 20.1</p>	<p>8/26(金)</p> <p>こんだて</p> <p>豚肉と野菜の卵とじ ごはん わかめスープ</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 545 P 27.1 F 15.5 中 E 645 P 31.4 F 17.1</p>	
<p>8/29(月)</p> <p>こんだて</p> <p>ぶどうゼリー チリメン和え ごはん 塩こうじ肉じゃが</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 568 P 22.9 F 12.7 中 E 666 P 26.5 F 13.8</p>	<p>8/30(火)</p> <p>こんだて</p> <p>五目豆煮 めひかりフライ ごはん さつま汁</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 639 P 29.2 F 18.2 中 E 751 P 33.6 F 20.1</p>	<p>8/31(水)</p> <p>こんだて</p> <p>野菜の日 フルーツ白玉 ごはん 夏野菜カレー</p> <p>牛乳</p> <p>小 E 607 P 20.4 F 15.0 中 E 719 P 23.3 F 16.3</p>	<p>～食と子どもの健康展～</p> <p>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 ・県産食材のレシピ ・調理員さんの紹介 ・生産者の紹介 など</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。