

小学校内訳	967	児童数	993
上田小	568	長瀬中	588
長瀬小	519	伊賀中	579
座安小	707	豊中	387
豊見城小	534	給食センター	58
伊良波小	709	とよむ教室	4
とよみ小	777		
豊崎小	758	★合計	8148



7月の予定献立表

学校	エネルギー	Pたんぱく質	F脂質
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「食品詳細献立表」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。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

夏を元気に過ごすには

★朝・昼・夕の3食を規則正しくとる	★冷たい物のとり過ぎに気をつける	★早寝・早起きをし、日中は体を動かす	★主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける	★こまめな水分補給を心がける
暑など夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。	★おなかを壊したり、食欲がなかったりする原因になります。	★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。	★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。	★汗をたくさんかいたときには、塩分と一緒にとりましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

1(月) 魚の栄養 ツナそぼろ丼 ツナそぼろ(具) ↓かけて食べる ごはん すいか(ゆたか小・豊崎小・とよみ小) じゃがいものみそ汁 牛乳	2(火) おいしい音♪ バインゼリー ハリハリづけ 里いもと厚揚げのうま煮 ごはん 牛乳	3(水) 食事で夏バテ防止! スタミナ和え かぼちゃひき肉フライ いわし団子のすまし汁 ごはん 牛乳	4(木) 成長期に必要な栄養 オレンジ(1/4) レバニラいため サムゲタン風スープ ごはん 牛乳	5(金) 7月7日は「たなばた」 豚しゃぶサラダ ちらしずし 魚ソーメン汁 牛乳
8(月) 7月15日はマンゴーの日 パパイアサラダ ごはん 牛乳	9(火) 7月は県産品奨励月間 タンファクルー ひじきのつくだ煮 ナーベラーンブシ ごはん 牛乳	10(水) 骨にカルシウム貯金! 骨太サラダ 小・キャベツ入りハンバーグ 中・チキンカツ そぼろ炒め ごはん 牛乳	11(木) 「魚のエコラベル」知ってる? ポリポリのりしお さつぱりソースかけ 魚の じゃんじゃん 豆腐 ごはん 牛乳	12(金) 暑さに負けぬ食事 はるまき クッパ風おじや ちらしずし 牛乳
15(月) 海の日 県産品奨励月間 7/10~7/31 牛乳	16(火) 「しまくとっば」 焼き肉丼 焼き肉(具) ↓かけて食べる ごはん オレンジ(1/4) スマイとネリ(オクラ)のみそ汁 牛乳	17(水) パリ五輪はじまるよ!(26日~) キャロットラペ コッペパン 県産野菜のフラトウイユ 牛乳	18(木) 第3木曜日は琉球料理の日 ちんすこう 夏野菜ンブシー ごはん 牛乳	19(金) 1学期前半終了 ふわっといちご 県産しいらフライ 塩ねぎ焼うどん 大根とひじきのツナ和え 牛乳

食と子どもの健康展

☆体験コーナー☆

- 食育クイズ!景品あります!
- お野菜スタンプで八ガキ作成(例:左図)
- 実際に給食で提供しているゼリーもずく・あまがし試食品の配布

☆展示コーナー☆

- 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
- ※13日(土)・15日(月)は展示のみ
- ぜひ遊びに来てね!

日時 令和6年7月14日(日) 10:00~16:00
 場所 イオン南風原

暑中お見舞い申し上げます

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

●選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食	主菜	副菜
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	(主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	(主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★
 ☆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☆