

学校別内訳			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	サボート教室とよみ	7
豊崎小	742	★合計	8,176人
ゆたかり	752		

令和7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	給食の栄養基準量
小学校	650kcal 21.1～22.5g 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。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

暑さに負けない 夏休みのすこし片

朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。

早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

見直そう！ 間食のとり方

食べる内容を考えよう
食べる内容は、食事不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

こんだて	7(月)	8(月)	9(水)	10(木)	11(金)
	七夕について	昆虫について	さつま汁について	なっとうの日	マグロについて
こんだて	牛乳 たまな チャンプルー ごはん 魚そうめん汁	牛乳 ちぐさ焼き ごはん につけ	牛乳 ちくわのいそべあげ 五目ごはん(中学校) たきこみごはん(小学校) さつま汁	牛乳 スティックなっとう せんざりイリチー ごはん クーリジシ	牛乳 県産マグロフライ カレーうどん ごぼうサラダ
	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁
こんだて	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	パンサンスーについて	モーウィ	熱中症予防	琉球料理の日	食育の日カミカミ献立
こんだて	牛乳 パンサンスー ごはん マーボーとうがん	牛乳 モーウィのレモンづけ ごはん なつやさいカレー	牛乳 トマトオムレツ てづくりりんごジャム コッペパン ポトフ	牛乳 ちんすこう ひじきいため ごはん ゆしどうふ	牛乳 ゴーヤーチャンプルー スルールのからあげ ごはん イナムドゥチ
	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁

県産品奨励月間

7月は県産品奨励月間です。沖縄県でとれたものや作られたものを食べることで沖縄県が豊かになります。学校給食でも、県産マグロや冬瓜、ゴーヤー、もずくなど多くの県産品を使用予定です。

見つけよう！ 私の推しの県産品

2024.7/17-31

食と子どもの健康展

●日時 令和7年7月19日(土) 11:00～16:00
●場所 イオン南風原
●内容
・学校給食や地場産物の展示
・学校給食会物資の紹介、試食
・野菜スタンプ、食育クイズ等
※20日(日)～22日(火)は展示のみ実施

食と子どもの健康展

地場産物を活用した学校給食

こんだて	8月25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	1学期後半スタート	みその栄養	たまねぎについて	魚を食べよう	わかめについて
こんだて	牛乳 ブロッコリーサラダ ごはん ハヤシライス	牛乳 ぶた肉のみそいため ごはん すまし汁	牛乳 オレンジ チキンてりやきパティ バーガーパン キャベツのクリーム煮	牛乳 いわしのしょうがが煮 ごはん 肉じゃが	牛乳 ビビンバ ビビンバの具 かけて食べる ごはん わかめスープ
	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★

☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆