

令和4年

7月の予定献立表



食品群	体内でのたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	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

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

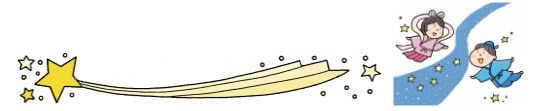
FAX: 0980-77-8490

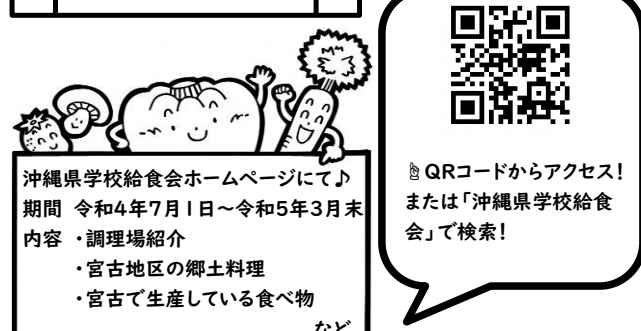
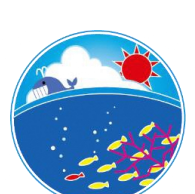
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。



こ ん だ て	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>食と子どもの健康展</b></p>  <p style="text-align: center;">QRコードからアクセス! または「沖縄県学校給食会」で検索!</p> </div>		<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>栄養指導目標：きせつのだべものについてしよう</b></p> <p>青空が広がり、セミの鳴き声が響き渡ります。いよいよ夏本番ですね。みなさんは、夏野菜と言えばどのような食材が思い浮かぶか?今月は、ゴーヤー、オクラ、パパイア、なす、えだまめ、きゅうりなどたくさんの夏野菜を使用する予定です。もりもり食べて夏バテ知らずの丈夫な体をつくりましょう。</p> <p style="text-align: center;"><b>7月1日~31日は県産品奨励月間です</b></p> <p style="text-align: center;">2022年テーマ <b>『ちムドンドン 魅力がいっぱい県産品』</b></p> </div>		1(金)
	小学校	<p>沖縄県学校給食会ホームページにて♪ 期間 令和4年7月1日~令和5年3月末 内容・調理場紹介 ・宮古地区の郷土料理 ・宮古で生産している食べ物 など ぜひ見に来てくださいね★</p>		<p>青空が広がり、セミの鳴き声が響き渡ります。いよいよ夏本番ですね。みなさんは、夏野菜と言えばどのような食材が思い浮かぶか?今月は、ゴーヤー、オクラ、パパイア、なす、えだまめ、きゅうりなどたくさんの夏野菜を使用する予定です。もりもり食べて夏バテ知らずの丈夫な体をつくりましょう。</p> <p style="text-align: center;"><b>7月1日~31日は県産品奨励月間です</b></p> <p style="text-align: center;">2022年テーマ <b>『ちムドンドン 魅力がいっぱい県産品』</b></p>	
中学校					<p>C 633 P 28.7 F 21.4</p> <p>C 781 P 34.9 F 25.6</p>
こ ん だ て	4(月) シーザーサラダの日	5(火)	6(水)	7(木) セタ	8(金) 7/10納豆の日献立
	<p>シーザーサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>チキンのガーリックマトソテー</p> <p>えだまめピラフ</p> <p>こやどうふとわかめのスープ</p>	<p>バターナッツかぼちゃとチーズのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>てづくりマンゴージャム</p> <p>コッペパン</p> <p>◎(除去食対応) えびとブロッコリーのいためもの</p>	<p>（めん）ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>（やさい）</p> <p>ひやしちゅうか</p> <p>なすのしょうがやき</p>	<p>たなばたデザート</p> <p>わかめのちゅうかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>（カルシウムたっぷりごはん）（ゴーヤーのあまずいため）</p> <p>ゴーヤーのあまずいためどん</p> <p>あまのがわじる</p>	<p>スタミナなっとう</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそに</p> <p>むぎごはん</p> <p>アーサイリゆしどうふじる</p>
小学校	C 661 P 29.2 F 27.4	C 694 P 25.8 F 24	C 658 P 25.8 F 19.7	C 660 P 22.6 F 18.4	C 618 P 29.9 F 21.1
中学校	C 808 P 35.4 F 32.7	C 875 P 31.6 F 29.1	C 805 P 31.6 F 23.3	C 808 P 27.7 F 21.6	C 760 P 36.6 F 24.7
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水) 6月ウマチー	14(木) 食育~千葉県~	15(金) マンゴーの日
	<p>てづくりマンゴーゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>（きびごはん）（マーボーキャベツ）</p> <p>マーボーキャベツどん</p> <p>かんこくふうあさりスープ</p>	<p>れんこんのあげがらめ</p> <p>牛乳</p> <p>（カルシウムたっぷりごはん）（はるさめとぶたにくいため）</p> <p>はるさめとぶたにくいためどん</p> <p>とうがんのみそしる</p>	<p>じゃがいもととりにくのもの</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>はいがふりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>シームヌ</p>	<p>なのはなのあえもの</p> <p>牛乳</p> <p>アジフライ</p> <p>ごんじゅうふうたきこみごはん</p> <p>つみれじる</p>	<p>冷凍マンゴー無償提供</p> <p>にんじんとカリフラワーのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>れいとうマンゴー</p> <p>（むぎごはん）（カレールウ）</p> <p>チキンカレー</p>
小学校	C 596 P 19.9 F 14.5	C 677 P 24.6 F 21.2	C 648 P 26 F 19.7	C 733 P 35.1 F 24.6	C 643 P 20.9 F 18
中学校	C 722 P 24 F 16.4	C 842 P 30.1 F 25.4	C 784 P 31.6 F 22.9	C 872 P 40.5 F 28.7	C 786 P 25 F 21.1
こ ん だ て	18(月) 海の日	19(火) 7/20ハンバーガーの日献立	20(水)	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">《無償提供品のご案内》</p> <p style="text-align: center;">「宮古島市学校給食推進プロジェクト」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・宮古島市役所産業振興局様による、地産地消を推進するための活動</li> <li>・未利用農林水産物の生産状況、旬等の情報提供</li> <li>・一次加工による食材の利活用推進</li> <li>・生産状況、加工現地調査、加工施設の衛生管理強化支援</li> <li>・給食への提供</li> </ul> <p style="text-align: center;">15日(金)冷凍マンゴー</p> </div>	
		<p>シークワサーあえ</p> <p>牛乳</p> <p>（バーガーパン）（デミグラスハンバーグ）</p> <p>ハンバーガー</p> <p>ほうれんそうチャウダー</p>	<p>とうふちゃんぶるー</p> <p>牛乳</p> <p>グルクンのこがねやき</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>もずくスープ</p>		
小学校	C 650 P 26.1 F 25.2	C 597 P 27.1 F 18.6	C 710 P 30.5 F 20.6		
中学校	C 828 P 33 F 31.3				