



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※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。



食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をよくなる

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	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

曜日	献立	栄養成分
4(月)	オレンジ、いわしおかに、ターメリックピラフ、ゴーヤーのカレーマヨあえ	C 600 P 24.5 F 21.3
5(火)	タンカンサラダ、オムレツのチリソースかけ、なかよしパン、みやこじまさんかぼちゃスープ	C 612 P 23.8 F 20.7
6(水) [1日早い七夕献立]	たなばたゼリー、ちくぜんに、ほしがたポテト(2コ)、ごはん、さかなそうめんじる	C 600 P 19.5 F 17.1
7(木) [七夕]	たなばたゼリー、ちくぜんに、ほしがたポテト(2コ)、ごはん、さかなそうめんじる	C 704 P 23 F 18.9
8(金)	べにいもごまだんご(小1コ、中2コ)、スタミナどん(ごはんのうえにのせてたべましょう)、へちまのみそしる	C 644 P 22.8 F 18

曜日	献立	栄養成分
11(月)	オレンジ、アーサーいあつやきたまご、バルダマのうめゆかりごはん、れんこんのおかかあえ	C 605 P 24.1 F 21.1
12(火)	カラフルマリネ、くわのみジャム、いわしのカリカリフライ(小1コ、中2コ)、コッペパン、ミートボールスープ	C 562 P 22.1 F 21.1
13(水)	パパイヤイリチー、なまりぶしりあぶらみそ、ごはん、おきなわふうすましじる	C 600 P 23.8 F 17.7
14(木)	キャベツサラダ、えだまめとどうふのメンチカツ、べにいもパン、ポテトスープ	C 605 P 21.7 F 21.5
15(金) [宮古島マンゴー提供]	れいとうマンゴー、モーウイのシークワサーあえ、ごはん、チキンカレー	C 645 P 20.2 F 18.7

【7月の欠食予定】

1日(金) 南小6年欠食 西辺中3年欠食

11日(月)~13日(水) 北小6年欠食

13日(水) 西辺小5年欠食

食と子どもの健康展

おきなわけんがっこうきゅうしよかい 沖縄県学校給食会のホームページにおいて、7月1日より公開します。ぜひ見に来てください♪

QRコードからアクセス!

おきなわけんがっこうきゅうしよかい けんさく もしくは「沖縄県学校給食会」で検索!

7月は…

けんさんぴん しょうれいげっかん

県産品奨励月間

おきなわけん せっきよくてき かつよう とく =沖縄県でつくられたものを積極的に活用する取り組み

がっこうきゅうしよく こんげつ みやこじま さん おきなわけんさん 学校給食でも、今月は宮古島産や沖縄県産の しょうさい きょうどりょうり と い 食材、郷土料理をたくさん取り入れています!!

今月の宮古島の食材

かぼちゃ

パパイア

くわのみ

シークワサー

ゴーヤー

モーウイ

もずく

オクラ

べにいも

とうがん

パルダマ

にら

マンゴー

へちま

…など

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
 (炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラジュース等は平良調理場で作っています)
 ※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。