



※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	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。

1(金)

ガバオライス(めだまやき)

ガバオライス(ぐ)
(ごはんのうえにのせて食べてください)

ごはん トマトともずくの
スープ

もずく、とりこ、だいず、ぎゅうにゅう、めだまやき

ごまあぶら、さとう、あぶら、こめ

たまねぎ、とうがん、トマト、にら、にんじん、ピーマン、あかピーマン、パセリ、コーン、にんにく、しょうが

C 587 P 24.6 F 19.7
C 705 P 28.2 F 22

4(月)	5(火)	6(水) 【1日早い七夕献立】	7(木) 【七夕】	8(金)
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>たなばた チリソース ごはん マセドアンサラダ スパゲティナポリタン</p>	<p>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) ごはん へちまのみそしる</p>
あかき みどり 小学校 中学校	あかき みどり 小学校 中学校	あかき みどり 小学校 中学校	あかき みどり 小学校 中学校	あかき みどり 小学校 中学校

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金) 【宮古島マンゴー提供】
<p>オレンジ アーサーいあつやきたまご パルダマのうめ ゆかりごはん れんこんの おかかあえ</p>	<p>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</p>	<p>パパイアイリチー 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</p>	<p>キャベツサラダ えだまめとうふのメンチカツ べにいもパン ポテトスープ</p>	<p>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</p>
あかき みどり 小学校 中学校	あかき みどり 小学校 中学校	あかき みどり 小学校 中学校	あかき みどり 小学校 中学校	あかき みどり 小学校 中学校

18(月) ~海の日~

【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

19(火)

オレンジ
さばたつたあげ
(小1コ、中2コ)
へちまのヤファラ
ジュシー
せんぎりイリチー

20(水) 【1学期ラスト】

シークワサーゼリー
タコライス(やさい&チーズ)
タコライス(タコスミート)
(ごはんのうえにのせて食べてください)
ごはん
こんさいどきのこの
スープ

食と子どもの健康展

おきなわけん けんこうてん
食と子どもの健康展

おきなわけん けんこうてん
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 けんこうてん
もしくは「沖縄県学校給食会」で検索!

魅力いっぱい
県産品
県産品奨励月間
7.1~31

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 けんこうてん
=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
食材、郷土料理をたくさん取り入れています!!

こんげつ みやこじま しょうさい
今月の宮古島の食材

かぼちゃ パパイア もずく
シークワサー

ゴーヤー
モーウイ
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・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー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。