



食品群	体内ではたらく
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	32.5
中学校	830	41.5	27.6

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

**7月は県産品奨励月間です**

県産品奨励月間とは、なるべく沖縄でとれたもの、作られたものを使って沖縄の産業を盛り上げよう！という取り組みです。  
給食でも、新鮮でおいしい県産品をたくさん使用しています。

7月15日のマンゴーの日に宮古島市からいただいた冷凍マンゴーがでます！

**地産地消**

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

1(金)

じゃがいもソテー  
ハンバーグのソースかけ  
コッペパン  
やさいスープ

牛乳、とりこ、ぶたにく、ベーコン  
コッペパン、さとう、マーガリン、じゃがいも  
たまねぎ、にんじん、こまつな、きゃべつ、にんにく  
C 598 P 25.9 F 17.5  
C 786 P 32.9 F 21.1

こ ん だ て	4(月) フルーツヨーグルト ハヤシライス 麦ごはん モーウイサラダ	5(火) サタパンピン パルダマのすみそあえ やさいそば	6(水) ちくわのマヨネーズ焼き ひじきいため へちまのみそ汁 きびごはん	7(木) セタきゅうしよく たなばたゼリー だいこんとツナのサラダ 手巻き用のり たまごやき・なっとう 手まぎずし 魚そうめん汁	8(金) ささみチーズフライ ゴーヤーチャンプルー ごはん シカムドウチ
あか き	牛乳、ぎゅうにく、スキムミルク、ツナ、ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ	牛乳、へちま、なまりぶし、とうふ、ひじき、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ、だいず、ちくわ、スキムミルク、あおのり、みそ	牛乳、魚そうめん、もずく、とりこ、たまご、ツナ、のり、なっとう	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ポーク、とうふ、たまご、ささみ、チーズ、かつおぶし
みどり	こめ、むぎ、油、こむぎこ、さとう	おきなわそば、さとう、小麦粉、べにいも、油	こめ、もちきび、さとう、油、生クリーム、エッグケアマヨネーズ	こめ、さとう、セタゼリー、マヨネーズ	こめ、油、パン粉
小学校	C 623 P 24.1 F 16.2	C 686 P 26.9 F 28.1	C 617 P 27 F 21.6	C 622 P 24.6 F 20.8	C 637 P 27.8 F 24.6
中学校	C 764 P 29.1 F 18.8	C 817 P 32.9 F 31	C 742 P 32.1 F 25	C 743 P 28.9 F 24.1	C 793 P 34.5 F 30.5

こ ん だ て	11(月) はるまき ナムル 麦ごはん マーボーへちま	12(火) もも缶 ぶた肉のみそいため きびごはん 冬瓜スープ	13(水) チーズ パパイヤサラダ こくとうパン ポトフ	14(木) すいか なつやさいカレー 麦ごはん ブロッコリーサラダ	15(金) マンゴーの日 れいとうマンゴー ゴーヤーチップス 肉じゃが ごはん ゆしどうふ
あか き	牛乳、ぶたにく、網あつあげ、みそ、たまご	牛乳、とりこ、とうふ、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、ウインナー、ハム、チーズ	牛乳、ぶたにく、だいず	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、ぶたにく、みそ
みどり	こめ、むぎ、油、さとう、こむぎこ、ごま、ごま油	こめ、もちきび、油、さとう、ごま油	こくとうパン、油、じゃがいも	こめ、むぎ、こむぎこ	こめ、むぎ、さとう、油、こむぎこ、でんぶん、じゃがいも
小学校	C 641 P 20.7 F 23.1	C 613 P 22.8 F 22.6	C 624 P 26.6 F 23.5	C 663 P 24.5 F 15	C 636 P 26.9 F 18.5
中学校	C 801 P 24.8 F 28.3	C 749 P 27.5 F 27	C 772 P 31.9 F 27.3	C 802 P 29 F 17	C 780 P 32.9 F 21.8

18(月)

**海の日**

19(火) 食育の日

オレンジ  
きびなごのカレーあげ  
きびごはん 煮つけ

牛乳、ぶたにく、ポーク、かまぼこ、こんぶ、きびなごあつあげ  
こめ、もちきび、油、さとう、こむぎこ、でんぶん  
にんじん、とうがん、こまつな、オレンジ  
C 589 P 24.7 F 15.5  
C 758 P 29.9 F 17.9

20(水)

アセロラゼリー  
ちゅうか丼  
麦ごはん わかめスープ

牛乳、ぶたにく、うずらたまご、わかめ、とうふ  
こめ、むぎ、油、さとう、アセロラゼリー  
にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、ながねぎ、にんにく、しょうが、えのきだけ  
C 590 P 24.5 F 14.9  
C 754 P 29.8 F 17.1

ぜひ見てくださいね★

沖縄県学校給食会ホームページにて開催  
期間 令和4年7月～令和5年3月末  
内容 ・給食の献立紹介  
・宮古の食べものクイズ  
・伊良部島のマグロ活用について

QRコードからアクセス!または「沖縄県学校給食会」で検索!

**暑さ本番です!** 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

水...1ℓ  
砂糖...40~80g (4~8%)  
食塩...1~2g (0.1~0.2%)  
レモン汁...このお好みで

**熱中症予防 4つのポイント**

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える