

<7月：給食指導の目標>：小中学校共通目標

好き嫌いをなく 何でも食べよう

※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。



沖縄のじりじりした暑さにも負けず子どもたちは、勉強や運動に、そして給食にも頑張っています。給食センターでは、給食の残量を毎日確認していますが、完食、もう少しで完食の学級が増えています。(特に中学校)人が何を食べたか、の結果を知るには、何十年先です。子どもの頃に培われた食の経験が、のちの健康を左右するとも言われています。家庭で過ごす夏休みに、「野菜を育てる、料理をする、苦手を食べ物に挑戦する」など、親子で食に触れる体験をしてみませんか？

こ ん だ て	1(月) 牛乳 ごはん マーボーへちま ★地場産へちま 切干大根のナムル コーンしゅうまい	2(火) 牛乳 黒糖パン 冬瓜のクリーム煮 ★冬瓜 タンドリーチキン フレンチサラダ 大石ブラム	3(水) 牛乳 麦ごはん 沢煮椀 ひじき炒め 揚げだし豆腐の肉そぼろあん	小5：体験学習	4(木) 牛乳 鶏ごぼうめし 魚のにんじんソース焼き 磯香和え オレンジ	小5：体験学習	5(金) 牛乳 わかめごはん <b>七夕</b> シカムドゥチ ★冬瓜 まぐろフライ ★まぐろ ゴーヤーチャンプルー ★ゴーヤー 七夕ゼリー	小5：体験学習
あ か	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、ひきわり大豆、沖縄豆腐、赤みそ、無添加ハム、コーンしゅうまい	牛乳、とり肉、無添加ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム、鶏もも肉、ヨーグルト、無添加ハム	牛乳、豚ばら肉、花かつお、ひじき、豚もも肉、かまぼこ、油揚げ、蒸し大豆、沖縄豆腐、鶏ひき肉		牛乳、とり肉、油揚げ、花かつお、ホキ、チリメン、糸けすり		牛乳、わかめ、豚もも肉、カステラかまぼこ、花かつお、まぐろフライ、全卵、沖縄豆腐	
き	米飯、砂糖、ごま油、でん粉、油、白ごま	黒糖パン、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、オリーブ油、はちみつ	米飯、麦、砂糖、油、でん粉		精白米、麦、油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、ごま油		米飯、大豆油、油、七夕三色ゼリー	
み ど り	へちま、しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら、しいたけ、きくらげ、切干しだいこん、きゅうり	とうがん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんにく、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、カリフラワー、ホールコーン、ブラム	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、しいたけ、切りこんにゃく、たけのこ、にら、たまねぎ、しょうが、いんげん		ごぼう、にんじん、あお豆、しいたけ、裏ごしにんじん、パセリ、こまつな、もやし、キャベツ、ネーブルオレンジ		こんにゃく、とうがん、しいたけ、しょうが、ゴーヤー、にんじん	
こ ん だ て	8(月) 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ★冬瓜、なす とんカツ フルーツヨーグルト	9(火) 牛乳 麦ごはん もずく丼 ★もずく 県産野菜のみそ汁 ★へちま、こまつな すいか	10(水) 牛乳 ごはん いわしつみれ汁 豚肉のしょうが焼き 県産エリンギといんげんのソテー ★エリンギ		11(木) 牛乳 麦ごはん ハヤシライス カラフルサラダ メロン		12(金) 牛乳 冷やし中華 ブロッコリーとポテトのソテー マーラーカオ(中華カステラ) ★黒糖	
あ か	牛乳、豚肉、ヨーグルト	牛乳、もずく、豚ひき肉、花かつお、絹ごし豆腐、きざみ揚げ、カットわかめ、麦みそ	牛乳、いわしつみれ、花かつお、無添加ベーコン		牛乳、牛肉、無添加ハム、ひじき		牛乳、無添加ハム、錦糸卵、無添加ベーコン、たまご	
き	米飯、麦、じゃがいも、油、小麦粉、乳不使用マーガリン、大豆油、砂糖	米飯、麦、油、砂糖、でん粉	米飯、砂糖、油		米飯、麦、油、小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、オリーブ油		中華めん、じゃがいも、油、小麦粉、粉末黒糖	
み ど り	にんじん、たまねぎ、とうがん、ピーマン、なす、かぼちゃ、トマト、にんにく、黄桃、洋なし、パイン、ぶどう	しょうが、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、こまつな、かぼちゃ、へちま、すいか	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、たまねぎ、しょうが、いんげん、赤ピーマン、エリンギ、ホールコーン、にんにく		にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、マッシュルーム、リンゴピューレー、きゅうり、だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、メロン		きゅうり、もやし、ブロッコリー、コーン、にんじん、にんにく	
こ ん だ て	15(月) 	16(火) 牛乳 ごはん 豚汁 ★みそ 国産ぶりフライ ゴーヤーとささみのごまあえ ★ゴーヤー、シークワサー	17(水) 牛乳 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ ぷちぷち玄米サラダ スティックりんごタルト		18(木) <b>琉球料理の日</b> 牛乳 もちきびごはん ソーキ汁 ★豚ソーキ、冬瓜、こまつな 千切りイリチー モーイの甘酢あえ ★モーイ		19(金) <b>お楽しみ給食</b> 牛乳 ごはん 冬瓜ともずくのすまし汁 ★冬瓜、もずく 牛ロースステーキ キャベツとコーンのソテー シークワサーソルベ	
あ か	牛乳、豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ、とりささみ	牛乳、豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ、とりささみ	牛乳、無添加ウインナー、鶏もも肉、無添加ハム、チリメン		牛乳、豚ソーキ、結び昆布、豚もも肉、細切昆布、かまぼこ、花かつお、チリメン、ツナフレーク、糸けすり		牛乳、鶏むね肉、もずく、魚そうめん、花かつお、無添加ベーコン、牛肉	
き	米飯、白すりごま、砂糖、大豆油	米飯、白すりごま、砂糖、大豆油	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、でん粉、小麦粉、大豆油、アーモンド、白ごま、油、スティックりんごタルト		米飯、もちきび、油、砂糖		米飯、でん粉、油、砂糖	
み ど り	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが、ゴーヤー、きゅうり、シークワサー	たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン	とうがん、にんじん、こまつな、しょうが、切干しだいこん、切りこんにゃく、モーウィ、きゅうり、シークワサー		とうがん、にんじん、こねぎ、しょうが、キャベツ、ホールコーン、こまつな、しめじ、にんにく			

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月は「県産品奨励月間」

給食でも県産品をたくさん使っています。

沖縄県には、農産物や海産物をはじめ、加工品などの優れたものがたくさんあります。今年も沖縄県が掲げる「これイイね!笑顔はじける県産品」をテーマに、地域をはじめ、沖縄県でとれた地場産物を活用した給食がたくさん登場します。沖縄の暑い太陽の下で育った野菜には私たちが元気にしてくれる栄養がたっぷりです。どんな食材、料理があるのかな? 沖縄の厳しい暑さに負けないようにしっかり食べて元気に夏をのりこえましょう。

食と子どもの健康展開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和6年7月13日(土) 11:00~16:00  
場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム
- など盛りだくさん♪