

<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)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	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	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	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	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	牛乳 わかめごはん <span style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 2px;">七夕</span> 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
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、切りこんにやく、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	こんにやく、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)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	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	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	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	牛乳 麦ごはん ハヤシライス カラフルサラダ メロン	牛乳 冷やし中華 <span style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 2px;">冷やし中華は昭和12年に、宮城県で誕生の種は冷たいなんて、ひっくり返ったでしょうね。</span> 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)	17(水)	18(木)	19(金)
		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	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	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	牛乳 <span style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 2px;">お楽しみ給食</span> 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、無添加ウインナー、鶏もも肉、無添加ハム、チリメン	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	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	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、こんにやく、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、切りこんにやく、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」!



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。

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。

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♪