

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭、学校においても毎日確認してください。

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		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月)主食は大切 県産卵焼き 豚肉としらたき炒め ゆかりごはん	2(火)味覚の幅広げよう キャベツのピリ辛炒め ごはん 酸辣湯(サンラータン)	3(水)水分は大切 チキンとマカロニのトマト煮 ココア揚げパン(糸小、南小、糸中) 黒糖パン 白菜の豆乳スープ その他の学校	4(木)ごはんのおとも ナムクジアンダアギー ごはん アングンスー 煮つけ	5(金)島豆腐パワー プルコギ オレンジ もずくと島豆腐のスープ
こ ん だ て	8(月)なぜ七夕にそうめん 七夕ゼリー きんぴらごぼう ごはん 天の川スープ	9(火)トマトの栄養 スクランブルエッグ カレー風味 トマトスープ コッペパン	10(水)納豆の日 スティック納豆 和風ドレッシング 茹で野菜 ごはん 豚汁	11(木)ウチナーもずく もずくどんの具 ごはん へちまみそ汁	12(金)さわやかシークワサー シークワサーゼリー なすとトマトのスパゲティー イカフライ
こ ん だ て	15(月)海の日 今月の糸満市産の野菜 きゅうり、おくら、ゴーヤー、なす 糸満市立学校給食センターHPLレシピ掲載中!!	16(火)縁の下の力持ち ごまドレッシング ビーンズサラダ ごはん 夏野菜カレー	17(水)体の中で大活躍ビタミンA 豚キムチ ごはん 韓国風わかめスープ	18(木)ゴーヤーで元気いっぱい ちんすこう ゴーヤー チャンプルー ごはん イナムドゥチ	19(金)明日から夏やすみ! アイスクリーム 冷やし中華の具 冷やし中華スープ 冷やしめん 白身魚フライ 具材とめん、スープを混ぜてたべます
こ ん だ て		8/27(火)なぜ大福というの お芋の大福 かぼちゃコロケ カレーうどん	8/28(水)お米何粒 中華どんの具 ごはん 中華スープ	8/29(木)野菜をしっかり ハンバーグ ハワイアンソースかけ 野菜のクリーム煮 コッペパン	8/30(金)優秀ないわし いわしのおかか煮 ごはん にくじゃが

食と子どもの健康展

日時 令和6年7月14日(日) 10:00~16:00
 場所 イオン南風原
 内容
 ・学校給食に関する展示
 ・地場産物の展示
 ・学校給食会物資の紹介、試食
 ・野菜スタンプ、食育クイズ等

※13日(土)と15日(月)は展示のみ実施します

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

★7月の給食目標「水分のとり方」

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。

- のどが潤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、食中毒を起す危険性があります。口をつけ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。

● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり そば パン	主菜 冷ややっこ からあげ ゆで卵 焼き魚	副菜 スープ サラダ 煮物
-------------------------------	--	-------------------------------