学校別内訳					
とよみ幼	113	ゆたか幼	160	豊崎小	916
長嶺幼	69	豊見城小	610	ゆたか小	678
座安幼	109	とよみ小	710	豊見城中	840
上田幼	133	長嶺小	546	長嶺中	631
伊良波幼	80	座安小	484	伊良波中	854
豊崎幼	113	上田小	776	給食センター	50
		伊良波小	717	合計	8,539

学校給食の栄養基準量		エネルギー	たんぱく質	脂肪
	小学校	640kcl	24g	20.3g
	中学校	820kcl	30g	29.6g

平成30年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

7.8月の予定献立表

㋐…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵　オ…オレンジ　ピ…落花生(ピーナツ)　鶏…鶏肉
アモ…アーモンド　乳…乳及び乳製品　麦…小麦　ゼ…ゼラチン
牛…牛肉　や…やまいも　ご…ごま　カシ…カシュ・ナッツ　モ…もも
ア…アサリ　豆…大豆　マ…マンゴー　パ…パイン
り…りんご　エ…エビ　イ…イカ　豚…豚肉　カ…カニ　さ…さば　バ…バナナ

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

7・8月 栄養指導目標

◇◇夏の栄養◇◇◇

●暑さに負けないための食品
●夏の食べもののとり方

もうすぐ待ちに待った夏休み♪
暑い夏の間を元気よく過ごすためには、栄養バランスの良い1日3回の食事と、「早寝早起き」の規則正しい生活が重要ですよ！

主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。
副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取りましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

主食　主にエネルギーのもとになる食べ物
ごはん　パン　めん類

＋

主菜　主に体をつくるのもとになる食べ物
肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず

＋

副菜　主に体の調子をととのえる食べ物
野菜、きのこ、海そう類などが中心となるおかず

＋

トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を！
果物
牛乳

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

2(月)　マーミナーチャンプルー　㋐麦、豆　イナムドゥチ　㋐豚、豆　ごはん　牛乳

赤	牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、花かつお、みそ、ツナ、あつあげ
黄	こめ、大豆油
緑	干ししいたけ、ｺﾝﾆｬｸ、にんじん、からしなもやし、にら、キャベツ、にんにく

3(火)　ホイコーロー　㋐麦、豆、豚、ご　つくねの中華スープ　㋐麦、豆、豚、鶏、り、ご　ごはん　牛乳

赤	牛乳、つくね、花かつお、ぶたにく、あつあげ、みそ
黄	こめ、でんぷん、大豆油、ごま油、三温糖
緑	こまつな、にんじん、にら、にんにく、しょうが、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ、しめじ、たけのこ

4(水)　ごもくきんぴら　㋐麦、豆、豚、鶏、り、ご　きのこのすまし汁　㋐麦、豆　ごはん　牛乳

赤	牛乳、とうふ、花かつお、豚肉、うすあげ
黄	こめ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油
緑	しめじ、えのき、干ししいたけ、パクチョイ長ねぎ、ごぼう、ｺﾝﾆｬｸ、にんじん、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾋﾟｰﾏﾝ

5(木)　フルーツポンチ　㋐パ、も、り　夏野菜カレー　㋐麦、乳、豆、豚、鶏、牛、り、ゼ　麦ごはん　牛乳

赤	牛乳、鶏肉、とりレバー、脱脂粉乳
黄	こめ、むぎ、じゃがいも、大豆油こむぎこ、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、ゴーヤー、へちま、なす、ナタデココかぼちゃ、にんにく、ﾊﾟｲﾝ、みかん、もも

6(金)　七夕メニュー　七夕ゼリー　㋐豆　ちくぜんに　㋐麦、豆、豚、鶏、り　魚そうめん汁　㋐卵、麦、豆　ごはん　牛乳

赤	牛乳、いとよりだい、卵、花かつお、鶏肉、かんてん
黄	こめ、でんぷん、水あめ、グラニュー糖三温糖、大豆油
緑	にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、ごぼう、こんにゃく、だいこん、あお豆

9(月)　やさいソテー　㋐麦、豆　あげパン（中学校）㋐麦、豆、乳、アモ　コッペパン（幼稚園、小学校）㋐麦、豆、乳　クラムチャウダー　㋐麦、乳、豆、豚、ア　牛乳

赤	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、あさり、ﾍﾞｰｺﾝ、ツナ
黄	こむぎこ、グラニュー糖、大豆油、三温糖ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、じゃがいも、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、生ｸﾘｰﾑ
緑	にんじん、たまねぎ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、にんにく、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、コーン、キャベツ

10(火)　パインスライス　㋐パ　なっとう　㋐麦、豆　だいこんのうま煮　㋐麦、豆、豚、鶏、り　ごはん　牛乳

赤	牛乳、豚肉、あつあげ、花かつお、なっとう
黄	こめ、三温糖、でんぷん、大豆油
緑	だいこん、にんじん、パクチョイあお豆、しょうが、パイン

11(水)　蒸しぎょうざ　㋐麦、豆、豚、鶏　マーボーとうがん　㋐麦、豆、豚、牛、ゼ、ご、り　ごはん　牛乳

赤	牛乳、豚肉、高野豆腐、とうふ、みそ
黄	こめ、ごま油、でんぷん、大豆油、ぎょうざ
緑	とうがん、にんじん、たまねぎ、干ししいたけにら、たけのこ、しょうが

12(木)　ヌンクーグァ　㋐麦、豆、豚　ちんすこう　㋐麦、豚　ホキともずくのみそ汁　㋐豆　ごはん　牛乳

赤	牛乳、とうふ、ホキ、もずく、かまぼこ花かつお、みそ、豚肉、うすあげ
黄	こめ、三温糖、大豆油、ちんすこう
緑	にんじん、ねぎ、干ししいたけ、だいこん、からしな

13(金)　ちくわの磯辺天ぷら　㋐麦、豆　鶏肉としらたき炒め　㋐麦、豆、鶏　ごはん　牛乳

赤	牛乳、鶏肉、あつあげ、ちくわ、アーサ
黄	こめ、大豆油、三温糖、でんぷん、小麦粉
緑	にんにく、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、はくさい、パクチョイ

16(月)　海の日

海の恵みに感謝しましょう！

17(火)　グルクンの南蛮だれかけ　㋐麦、豆、ご　肉じゃが　㋐麦、豆、豚　ごはん　牛乳

赤	牛乳、豚肉、あつあげ、花かつお、グルクン
黄	こめ、三温糖、大豆油、じゃがいもごま油、こむぎこ、でんぷん
緑	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆こんにゃく、赤ピーマン

18(水)　ひじきの彩りいため　㋐麦、豆、豚　のっぺい汁　㋐麦、豆、豚、鶏、り　ごはん　牛乳

赤	牛乳、とりにく、花かつお、豚肉、高野豆腐ひじき、うすあげ、だいず
黄	こめ、さといも、でんぷん、三温糖大豆油
緑	だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、あお豆、キャベツ、にら

19(木)　ゴーヤーチャンプルー　㋐卵、麦、豆、豚　オレンジ　㋐オ　アーサ汁　㋐豆　ごはん　牛乳

赤	牛乳、アーサ、かまぼこ、とうふ、卵花かつお、みそ、ポーク
黄	こめ、大豆油
緑	とうがん、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、オレンジ

20(金)　レモンだれ　㋐麦、豆、こ、り　シークワサーソルベ　㋐なし　肉だんご　㋐麦、豆、鶏、豚、こ　冷やし中華　㋐麦、豆、こ　（具）㋐麦、豆、乳、豚、こ　牛乳

赤	牛乳、ハム、わかめ、鶏肉花かつお、肉だんご
黄	中華めん、ごま油、ｼｰｸﾜｻｰｿﾙﾍﾞ
緑	にんじん、きゅうり、もやし、

7月7日 七夕（たなばた）

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地に七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります。）
七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

7月は県産品奨励月間

給食では、多くの沖縄県産の食材を使用しています。なかでも豊見城市ではたくさんの食材を栽培しており、地域の食材を使用したメニューを考えています。今月使用している県産の食材は、「豚肉、とうがん、小松菜、きゅうり、えのき、しめじ、ゴーヤー、からしな、へちま、ちんげん菜、なす、パイン」などがあります。

8/30(木)　にんじんの卵とじ　㋐卵、麦、乳、豆、豚　かぼちゃのみそ汁　㋐豆　ごはん　牛乳

赤	牛乳、とうふ、わかめ、花かつお、みそ、卵、ツナ、ベーコン
黄	こめ、大豆油
緑	かぼちゃ、えのき、ちんげん菜、長ねぎ、にんじん、ｷｬﾍﾞﾂ、たまねぎ、にら、にんにく

31(金)　チリコンカン　㋐麦、豆、牛、豚、鶏、り　あげパン（幼、上田小、ゆたか小、）㋐麦、豆、乳、アモ　コッペパン（豊見城小、とよみ小、長嶺小、豊崎小、座安小、伊良波小、中学校）㋐麦、豆、乳　オニオンスープ　㋐乳、豚、鶏、り　牛乳

赤	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ベーコン、花かつお、大豆、ﾚｷﾞﾘﾝ、豚肉、高野豆腐、白いんげん豆、うずら豆、ひよこ豆、グリーンピース
黄	こむぎこ、グラニュー糖、大豆油、三温糖ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ﾊﾞﾀｰ
緑	たまねぎ、にんじん、ﾊﾟｸﾁｮｲ、あお豆、にんにく

夏休みにお手伝いを！

子どもが家にいる時間が長い夏休み、お手伝いをお願いしてみませんか？
食卓の配膳、食器ふきなど、責任を持って最後までできるようになることは、子どもの成長にもつながります。お米とぎや野菜の皮むきなど食事作りのお手伝いは、最初は時間がかかるかもしれませんが、継続することで徐々にスキルアップしていきます。一緒に毎日の料理を楽しみましょう。

※学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月１０日までに納めましょう。
★材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。