◇学校別内訳◇

上田小	967	豊見城中	993
長嶺小	568	長嶺中	588
座安小	519	伊良波中	579
豊見城小	707	豊崎中	387
伊良波小	534	給食センター	58
とよみ小	709	とよむ教室	4
豊崎小	777		
ゆたか小	758	★合計	8148

令和６年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

7月の予定献立表

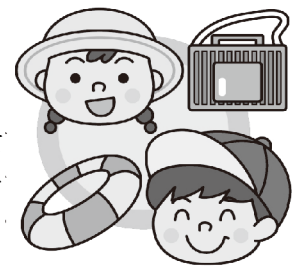
学校給食の栄養基準量	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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「食品詳細献立表」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下さい。

※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC
野菜、果物、いも類など

夏を元気に過ごすには

★朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★冷たい物のとり過ぎに気をつける
★おなかを壊したり、食欲がなかったりする原因になります。

★早寝・早起きをし、日中は体を動かす
★夜ふかしや、夜遅くにに食べることは控えましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

★こまめな水分補給を心がける
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

こんだて

1(月) 魚の栄養
ツナそぼろ丼（ツナそぼろ(具)→かけて食べる→ごはん）
すいか（ゆたか小・豊崎小・長嶺小・とよみ小）
じゃがいものみそ汁
牛乳

2(火) おいしい音♪
パインゼリー
ハリハリづけ
里いもと厚揚げのうま煮
ごはん
牛乳

3(水) 食事で夏バテ防止！
スタミナ和え
かぼちゃひき肉フライ
いわし団子のすまし汁
ごはん
牛乳

4(木) 成長期に必要な栄養
オレンジ（1/4）
レバニラいため
サムゲタン風スープ
ごはん
牛乳

5(金) 7月7日は「たなばた」
豚しゃぶサラダ
ちらしずし
七夕魚ソーメン汁
牛乳

こんだて

8(月) 7月15日はマンゴーの日
パパイヤサラダ
豊見城産マンゴー入ココナッツチキンカレー
ごはん
牛乳

9(火) 7月は県産品奨励月間
タンナファクルー
ひじきのつくだ煮
ナーベーラーンブシー
ごはん
牛乳

10(水) 骨にカルシウム貯金！
骨太サラダ
小・キャベツ入りハンバーグ
中・チキンカツ
そぼろ炒め
ごはん
牛乳

11(木) 「魚のエコラベル」知ってる?
ポリポリのりしお
魚のさっぱりソースかけ
じゃんじゃんどうふ
ごはん
牛乳

12(金) 暑さに負けない食事
はるまき
クッパ風おじや
しらたきチャプチェ
牛乳

こんだて

15(月) 海の日

16(火) 「しまくとぅば」
焼き肉丼（焼き肉（具）→かけて食べる→ごはん）
オレンジ（1/4）
スヌイとネリ（オクラ）のみそ汁
牛乳

17(水) パリ五輪はじまるよ！(26日～)
がんばれ日本！
キャロットラペ
コッペパン
県産野菜のラタトゥイユ
牛乳

18(木) 第3木曜日は琉球料理の日
ちんすこう
夏野菜ンブシー
ごはん
イナムドゥチ
牛乳

19(金) 1学期前半終了
ふわっといちご
県産しいらフライ
塩ねぎ焼きうどん
大根とひじきのツナ和え
牛乳

食と子どもの健康展

体験コーナー
- 食育クイズ！景品あります！
- お野菜スタンプでハガキ作成（例：左図）
- 実際に給食で提供しているゼリー・もずく・あまがし試食品の配布

展示コーナー
- 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

※13日（土）・15日（月）は展示のみ

ぜひ遊びに来てね♪

日時　令和６年７月１４日（日）　１０：００～１６：００
場所　イオン南風原

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

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。

牛乳・乳製品

果物

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★
☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります☆

令和6年7月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに
その他
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ 山芋、パイン、マンゴー、メロン、もも、りんご くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。 詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
※食材や調味料等について、() 内にアレルギー食材の記載しています。
※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルゲンを含まない調味料についてはアレルゲン表示を含め記載を省略しています。
※アーサ・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
※給食で使用しているでん粉の原材料はじゃがいもを使用しています。その他の食材由来のでん粉を使用する際は、下記の表に記載します。
※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日		こんだて	(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料
1	月	牛乳	ごはん		こめ		
			じゃがいものみそ汁	鶏肉,うす揚げ,わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん	
			ツナそぼろ丼（具）	ツナ,高野豆腐,かつお節	大豆油	冬瓜,にんじん,玉ねぎ,ｺｰﾝ,にら,ｼｮｳｶﾞ	
			すいか (ゆたか小・豊崎小・長嶺小・とよみ小)			すいか	
2	火	牛乳	ごはん		こめ		
			里芋と厚揚げのうま煮	鶏肉,厚揚げ	里芋,大豆油,でん粉	たけのこ,にんじん,しいたけ,ｺﾝﾆｬｸ,小松菜	
			はりはり漬け	かつお節	ごま,ごま油	切干大根,大根,きゅうり,しょうが	
			パインゼリー		水あめ	パイン果汁,パイン果肉,シークヮサー果汁	
3	水	牛乳	ごはん		こめ		
			いわし団子のすまし汁	いわし団子(小麦、大豆),もずく		大根,長ねぎ,にんじん,しいたけ,しょうが	チキンブイヨン(鶏)
			スタミナ和え	わかめ	ごま油,白ごま	きゅうり,もやし,にんじん,しょうが,にんにく	
			かぼちゃひき肉フライ	豚肉,大豆たんぱく	小麦粉,でんぷん,パン粉(小麦),大豆油	かぼちゃ,玉ねぎ	ウスターソース(りんご)
4	木	牛乳	ごはん		こめ		
			サムゲタン風スープ	鶏肉	もち米	にんじん,大根,長ねぎ,干ししいたけ,にんにく,しょうが	チキンブイヨン(鶏)
			レバニラ炒め	豚肉,豚レバー	大豆油,でん粉	たまねぎ,にんじん,もやし,にら,にんにく,しょうが	オイスターソース(ほたて・かきエキス)
			オレンジ1/4			オレンジ	
5	金	牛乳	ちらしずし	油揚げ	こめ	にんじん,たけのこ,れんこん,かんぴょう,干しいたけ	チキンエキス(鶏)、かつお風味調味料(小麦)
			七夕魚ソーメン汁	もずく,かまぼこ,鶏肉,麦みそ,みそ		えのき,にんじん,オクラ	
			豚しゃぶサラダ	豚肉	ごま,ねりごま	もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん,シークワーサー果汁	ごまドレッシング(小麦,大豆,ごま)
8	月	牛乳	ごはん		こめ		
			豊見城産マンゴー入ココナッツチキンカレー	鶏肉,鶏レバー	じゃがいも,大豆油,米粉,乳無マーガリン(大豆,豚)	にんじん,たまねぎ,ピーマン,なす,ﾆﾝﾆｸ,ｺｺﾅｯﾂﾐﾙｸ,マンゴー	
			パパイヤサラダ	ツナ		パパイヤ,きゅうり,にんじん,コーン	
9	火	牛乳	ごはん		こめ		
			ナーベーラーンブシー	豚肉,厚揚げ,みそ	大豆油	へちま,にんじん,たまねぎ,にら,しょうが	
			ひじきのつくだ煮	ひじき,かつお節,高野豆腐	水あめ	ゆかり（赤しそ）	
			タンナファクルー	鶏卵	黒糖,小麦粉		
10	水	牛乳	ごはん		こめ		
			そぼろ炒め	豚肉,高野豆腐	里芋,大豆油	にんじん,干ししいたけ,こんにゃく,たまねぎ,えだ豆	チキンブイヨン(鶏)
			骨太サラダ	白ｷｸﾗｹﾞ,つのまた,昆布,しらす	ごま	キャベツ,ブロッコリー,にんじん	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（小麦,大豆,りんご）
			小：キャベツ入ハンバーグ	鶏肉,えんどう豆たんぱく,かつお節	豚脂	キャベツ,しょうが,にんにく	
			中：チキンカツ	鶏肉,大豆たんぱく,貝カルシウム	牛脂,でん粉,パン粉(小麦),大豆油		
11	木	牛乳	ごはん		こめ		
			ぽりぽり海苔しお	大豆,カエリ,青のり粉	じゃがいも,大豆油,乳無マーガリン(大豆、豚)		
			魚のさっぱりソースかけ	あじ	大豆油,小麦粉,でん粉,ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ	レモン果汁	
			じゃんじゃんどうふ	豚肉,厚揚げ,がんもどき(大豆),みそ	大豆油	ほうれんそう,にんじん,たまねぎ,ﾀｹﾉｺ,ｷｸﾗｹﾞ,ﾆﾝﾆｸ,ｼｮｳｶﾞ	ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ(小麦,大豆)、ｺﾁｼﾞｬﾝ(大豆)
12	金	牛乳	クッパ風おじや	鶏肉,卵	こめ,大豆油,ねぎ油(大豆),でん粉	ほうれんそう,にんじん,もやし,にんにく,しょうが	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏),白菜ｷﾑﾁ(小麦、りんご、大豆、さば)
			しらたきチャプチェ	豚肉	大豆油,ごま	ﾆﾝﾆｸ,ｼｮｳｶﾞ,ｺﾝﾆｬｸ,干ししいたけ,玉ねぎ,にんじん,白菜,ﾆﾗ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏),ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ(小麦,大豆)
			小:野菜の春巻	豚肉	小麦粉,豚脂,でん粉,大豆油	キャベツ,にんじん,春雨,玉ねぎ	ほたてｴｷｽ
			中：パリパリ春巻	大豆たんぱく,鶏肉	小麦粉,ごま油,粉あめ,小麦グルテン,大豆油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,ﾀｹﾉｺ,春雨	
16	火	牛乳	ごはん		こめ		
			スヌイとネリのみそ汁	もずく,みそ		オクラ,白菜,にんじん,えのき	
			焼き肉丼（具）	豚肉	大豆油,ごま油,でん粉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,ｺﾝﾆｬｸ,赤ﾋﾟｰﾏﾝ,ﾆﾗ,ﾆﾝﾆｸ,ｼｮｳｶﾞ	ｺﾁｼﾞｬﾝ(大豆)
			オレンジ1/4			オレンジ	
17	水	牛乳	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉,ショートニング		
			県産野菜のラタトゥイユ	ひよこ豆,えんどう豆,レンズ豆,黒大豆,あずき,鶏肉	押麦,もち玄麦,玄米,赤米,たかきび,大豆油	キャベツ,たまねぎ,冬瓜,しめじ,なす,トマト,にんにく	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏),コンソメ(牛・豆)
			キャロットラペ		米油	にんじん,カリフラワー,にんにく,バジル	
18	木	牛乳	ごはん		こめ		
			イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ,みそ		しいたけ,こんにゃく	ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(豚、鶏)
			夏野菜ンブシー	豚肉,厚揚げ		冬瓜,大根,にんじん,なす,たまねぎ,小松菜	ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(豚、鶏)
			ちんすこう		小麦粉,調整ラード(大豆,牛,豚)		
19	金	牛乳	塩ねぎ焼きうどん	豚肉	うどん(小麦),大豆油	ｼｮｳｶﾞ,ﾆﾝﾆｸ,にんじん,もやし,玉ねぎ,キャベツ,長ねぎ	塩たれ(小麦、大豆、ごま、ゼラチン)
			県産しいらフライ	しいら,大豆粉	パン粉(小麦),でん粉		
			大根とひじきのツナ和え	ひじき,ツナ,かつお節		大根,きゅうり,シークヮサー果汁	
			ふわっといちご	豆乳	水あめ,もち粉,ｺｰﾝｽﾀｰﾁ,でん粉	いちごペースト,こんにゃく粉	