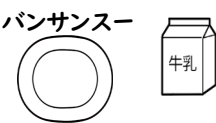
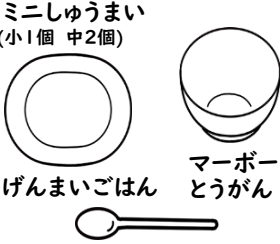
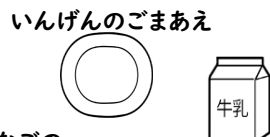
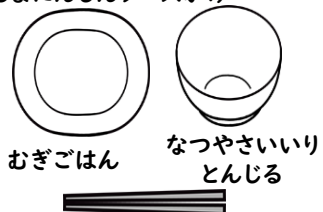
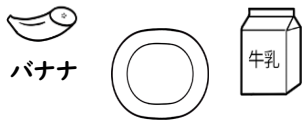
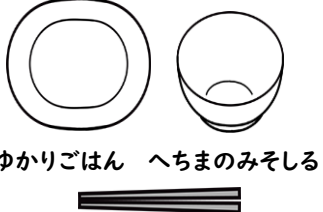
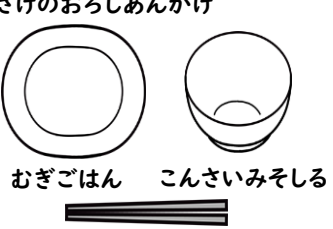
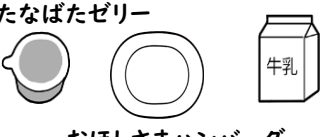
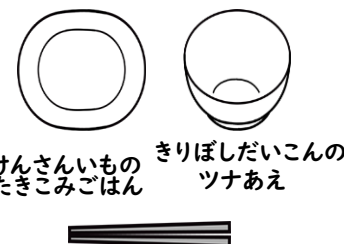
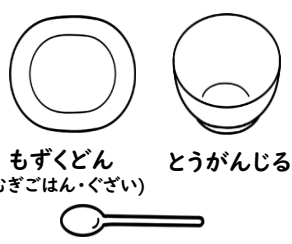
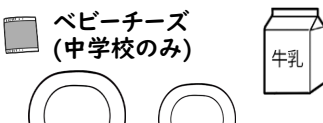
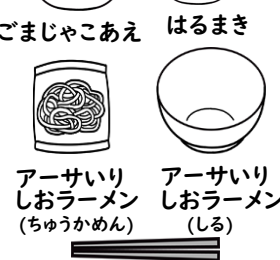
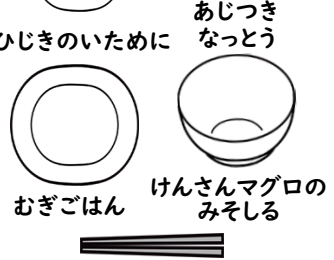
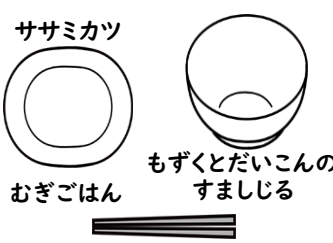
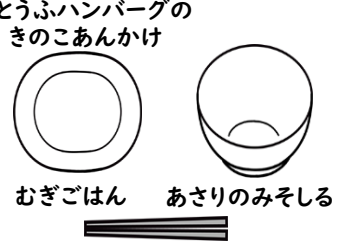
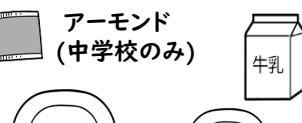
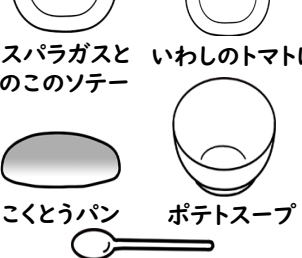
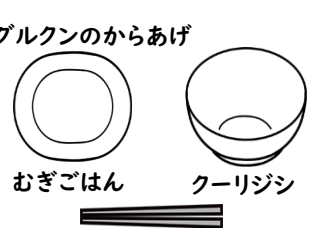
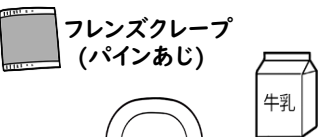
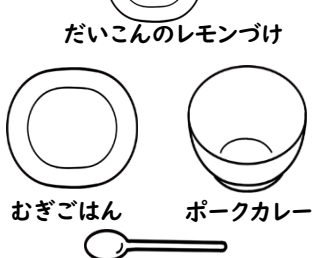


7月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
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 中学校 830	26 33.2	17.7 22.6

こ ん だ て	今月の行事食 ●7月7日(火)「七夕の日献立」 七夕献立として、星形のハンバーグとゼリーを提供します。 お楽しみに☆ ●7月10日(金)「納豆の日献立」 7月10日は「納豆の日」です。納豆にはみなさんの成長期に欠かせない、たんぱく質やカルシウム、鉄が含まれていますよ♪ ●7月16日(木)「琉球料理の日献立」 毎月第3木曜日は、「琉球料理の日」です。 どんな琉球料理がでるか、献立表で確認してみよう！		1(水)  	2(木)  	3(金)  
	6(月)  	7(火) ●七夕の日献立  	8(水)  	9(木)  	10(金) ●納豆の日献立  
	13(月)  	14(火)  	15(水)  	16(木) ●琉球料理の日献立  	17(金)  
	7月は県産品奨励月間です  沖縄県で作られている食材などをみんなで応援しよう！という取り組みです。学校給食では普段から県産品をなるべく使用していますが、今月は特に意識して県産品を給食に取り入れていますよ☆ 学校給食を通して、県産品の魅力を感じてほしいと思っていますので、たくさん食べてくださいね！				
	7月の給食で使用する県産品 (他にもたくさんの県産食材を使用しています♪) 				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

「食と子どもの健康展」が今年も開催されます！
お時間がある際には是非おこしください😊
たくさんの来場お待ちしております！

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8年7月11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

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食糧構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲームなど盛りだくさん♪

○アレルギー表示について アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて29品目を表示しています。 食品表示法の一部改正により特定原材料(表示義務)にカシューナッツが追加になり、推奨食品にピスタチオが追加になりました。 取扱業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。	
表示義務9品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ カシューナッツ	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉 ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
※しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、みそは(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。 ※加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。 ※調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。 ※天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。 ※海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。	

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.0 g	脂質	17.7 g	炭水化物	96.7 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	22.6 g	炭水化物	123.5 g

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8年7月11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

・学校給食及び食育に関する展示 ・年齢別食糧構成の展示
・各市町村農産物・水産物の展示 ・食育クイズやゲーム
など盛りだくさん♪

「食と子どもの健康展」が今年も開催されます。学校給食や地場産物など様々な展示物を用意していますので、是非おこしください!
たくさんの来場をお待ちしております😊

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	げんまいごはん		米、玄米			
	マーボーとうがん	豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉、ごま油	とうがん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、しょうが、にんにく	シママース、赤みそ、テンメンジャン(小麦・ごま・大豆)、トウパンジャン、しょうゆ、酒、ボークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	ミニしゅうまい (小:1個 中:2個)	ミニ焼売(小麦・大豆・豚肉・鶏肉)				
	バンサンスー		はるさめ、ごま、三温糖、ごま油	にんじん、きゅうり、モウイ、コーン	酢、しょうゆ	
2日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	なつやさいりんとんじる	豚肉		とうがん、にんじん、ごぼう、ズッキーニ、こんにゃく、かぼちゃ、しいたけ	赤みそ、白みそ、花かつお	
	きびなごのしまにんじんソースかけ	きびなご	片栗粉、サラダ油(大豆)、三温糖	島ニンジン、オクラ	シークワサー果汁、酢、しょうゆ、シママース	
	いんげんのごまあえ		練りごま、ごま、三温糖、ごま油	インゲン、もやし、モウイ、にんじん	酢、しょうゆ、シママース	
3日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		米、麦	ゆかり		
	へちまのみそしる	豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)		へちま、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	白みそ、赤みそ、花かつお	
	ようふうおかからいため	鶏肉、おかから(大豆)、チーズ(乳)、スキムミルク(乳)	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、シママース、チキンブイヨン(鶏肉)	
	バナナ			バナナ		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
6日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	こんさいみそしる	豆腐(大豆)	さといも	ごぼう、にんじん、大根、れんこん、こまつな、しいたけ	赤みそ、白みそ、花かつお	
	さけのおろしあんかけ	さけ	三温糖、片栗粉	大根、しょうが	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	こまつなの シークワサーあえ	糸削り	三温糖	こまつな、コーン、にんじん、もやし、きゅうり、モーウイ	シークワサー果汁、しょうゆ、酢	
7日 (火)	たなばたこんだて 七夕献立					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	けんさんいもの たきこみごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、さつまいも、紅イモ、サラダ油(大豆)	しいたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	おほしさまハンバーグ	お皇さまハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)				
	きりぼしだいこんの ツナあえ	ツナ	ごま、三温糖、ごま油	大根、こまつな、もやし、にんじん、モーウイ	シママース、しょうゆ、酢	
	たなばたゼリー		七夕ゼリー(大豆)			
8日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	とうがんじる	鶏肉、油揚げ(大豆)		とうがん、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお	
	もずくどん	もずく、豚肉、大豆	三温糖、片栗粉、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、しょうが、にんにく	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	だいずとカエリの みつがらめ	大豆、カエリ	ごま、三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん	
9日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	アーサイりしお ラーメン(めん)		中華めん(小麦・大豆)			
	アーサイりしお ラーメン(しる)	鶏肉、なると、アーサ、わかめ	ごま油、三温糖	コーン、しいたけ、もやし、長ネギ、しょうが、にんにく	酒、シママース、豚だし骨(豚肉)、花かつお、だし昆布	
	はるまき	春巻き(小麦・大豆・豚肉)	サラダ油(大豆)			
	ごまじゃこあえ	しらす干し	ごま、三温糖	ブロッコリー、コーン、きゅうり、にんじん、キャベツ、モーウイ	しょうゆ、酢	
	ベビーチーズ (中学校のみ)	チーズ(乳)				
10日 (金)	なっとう ひ こんだて 納豆の日献立					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	けんさんマグロの みそしる	まぐろ		とうがん、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	酒、赤みそ、白みそ、花かつお	
	あじつきなっとう	味付納豆(小麦・大豆)				
	ひじきのいために	ひじき、豚肉、ちくわ、油揚げ(大豆)、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	もやし、にんじん、こんにゃく、にら	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	ミルメーク(ココア)		ミルメークココア(大豆)			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
13日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	もずくととうがんの すましじる	もずく、白かまぼこ(大豆)		大根、にんじん、こまつ な、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、花 かつお、豚だし骨(豚肉)	
	ササミカツ	ササミカツ(小麦・大豆)	サラダ油(大豆)			
	あおなとパパイヤの いためもの	厚揚げ(大豆)、豚肉	サラダ油(大豆)、ごま油、片 栗粉	パパイヤ、にんじん、キャ ベツ、こまつな、しょう が、にんにく	酒、しょうゆ、みりん	
14日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	あさりのみそ汁	あさり、豆腐(大豆)、わかめ		しめじ、大根、にんじん、 長ネギ	酒、赤みそ、白みそ、花か つお	
	とうふハンバーグの きのこあんかけ	豆腐ハンバーグ(小麦・豚 肉・鶏肉・大豆)	三温糖、片栗粉	しめじ、えのきだけ、しょ うが	しょうゆ、みりん、花かつ お	
	モーウイの おかかあえ	糸削り	ごま、三温糖	きゅうり、モーウイ、にん じん	しょうゆ、酢	
15日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	こくとうパン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	ポテトスープ	鶏肉	じゃがいも、サラダ油(大豆)	キャベツ、たまねぎ、にん じん、ブロッコリー	しょうゆ、シママース、こ しょう、豚だし骨(豚肉)、白 ワイン	
	いわしのトマトに	いわしのトマト煮				
	アスパラガスと きのこのソテー	ベーコン(豚肉)	サラダ油(大豆)	アスパラガス、キャベツ、 コーン、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、にんにく	しょうゆ、シママース、こ しょう	
	アーモンド (中学校のみ)		アーモンド			
16日 (木)	りゅうきゅうりょうり ひ こんだて 琉球料理の日献立					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	クーリジシ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)、 卵		大根、こんにゃく、しいた け	豚だし骨(豚肉)、花かつお、 しょうゆ、シママース	
	グルクンのからあげ	グルクン	片栗粉、サラダ油(大豆)		シママース、こしょう	
	ダンボーイリチー	豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	ごぼう、にんじん、インゲ ン	麦みそ、しょうゆ、花かつ お	
17日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	ポークカレー	豚肉、豚レバー、白いんげ ん豆	じゃがいも、サラダ油(大 豆)、小麦粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、ビー マン、かぼちゃ、にんに く、しょうが、りんご	カレー粉、カレールウ(小 麦・牛肉・鶏肉・大豆)、ウ スターソース、チャツネ(り んご)、ブルーベリー、シ ママース、チキンフイヨ ン(鶏肉)	
	だいこんのレモンづけ		三温糖、はちみつ	大根、きゅうり、にんじん	レモン果汁、シママース、 酢	
	フレンズクレープ (パインあじ)		フレンズクレープ(大豆)			

令和8年

7月給食だより



中城村学校給食共同調理場

梅雨もあけ、暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわからない」など夏バテぎみの人はいませんか？みなさんが楽しみにしている夏休みもそろそろ始まりますね♪休みの間は生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。まだまだ続く暑い日を元気に過ごすために、早寝・早起き、栄養バランスの良い食事を、朝・昼・晩の3食食べることが大切です。

ビタミンチャージで夏を健康に！！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏風邪をひいたり、疲れやすくなったりします。そこで特に意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。

野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。また、ビタミンB1は炭水化物がエネルギーにかわるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどこしの良いものだけの食事になりがちです。特にアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は、特にビタミンを多く含む食材を積極的にとりましょう。

ビタミンCを多く含む食べ物



かぼちゃ



こまつな



ゴーヤー



パイナップル

ビタミンB1を多く含む食べ物



おぎごはん



ぶたにく



なっとう



とうふ

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8年7月11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

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食糧構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲームなど盛りだくさん♪

骨や歯を強くする食べ物を知ろう！

6月、2年生を対象に『骨や歯を強くする食べ物を学ぼう！』をテーマに給食時間のミニ指導を行いました。1年生で学んだ『牛乳のカルシウム』のおさらいに加え、さらに強い体をつくるコツを学んでいます。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください！



カルシウムたっぷりの食材

魚・海藻



しらすや、わかめなどにカルシウムが多く含まれています。

野菜・豆類



小松菜や、豆類なども骨を強くしてくれます。

強い骨をつくる「3つの大正解」

- ✓ **食事：**きのこと一緒に食べる
きのこのビタミンDがカルシウムの吸収を助けます。
- ✓ **食べ方と生活：**よくかんで、外で遊ぶ
よくかむと歯が強くなり、日光を浴びて動くことで骨が育ちます。
- ✓ **成長期は「骨の貯金期」です！**
栄養士より：毎日「カルシウム+ビタミンD」を意識しましょう。