

# 7月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き			栄養価	栄養目標	献立		
	赤	黄	緑			小学校	中学校	献立
赤	主に血や肉となり体をつくる	エネルギーとなり体を動かす	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質	毎月19日は「食育の日」	暑さに負けない食事をしよう
月	1	2	3	4	5	6	7	8
火	1	2	3	4	5	6	7	8
水	1	2	3	4	5	6	7	8
木	1	2	3	4	5	6	7	8
金	1	2	3	4	5	6	7	8
赤	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 絹厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 南ぬ豚 かまぼこ まぐろ	牛乳 ツナ うす揚げ ちくわ さんま あわせみそ	牛乳 豚ミンチ ベーコン 大豆 とりレバー	牛乳 南ぬ豚 卵 ゆし豆腐 アーサ わかめ 錦糸卵	牛乳 石垣生 鶏肉	牛乳 鶏肉
黄	米 三温糖 サラダ油 黒糖 小麦粉	ビタパン (小麦) バター マヨネーズ ヨーグルト (乳)	ユウグレナクロレラ種 大豆油 ちんすこう	米 和風ドレッシング	米 大豆油 小麦粉 カレールウ	米 大豆油 小麦粉 マカロニ	米 大豆油 白ごま シークワーサーゼリー	米 大豆油 ポテト
緑	パパイア 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 にんにく 生姜	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり パプリカ コーン あお豆	人参 キャベツ もやし ねぎ	ごぼう きゅうり ゴーヤ モーウイ キャベツ	玉ねぎ 人参 あお豆 小松菜 コーン	玉ねぎ 人参 きゅうり 白ネギ 生姜 にんにく	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 しめじ 白ネギ にんにく 生姜	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 しめじ 白ネギ にんにく 生姜
栄養価	小学 667 26.6 20.6 中学 798 32 24.6	小学 606 25.2 25.2 中学 700 29.2 30.8	小学 609 34.3 22.8 中学 739 42 26.2	小学 597 23.2 20.4 中学 726 27.7 23.8	小学 567 22.8 17.5 中学 694 27.5 20.4	小学 604 25.9 20.7 中学 701 29.1 22.5	小学 621 26.7 19.5 中学 757 32.7 22.9	小学 607 23.1 14.9 中学 737 28.4 17



**県産品奨励月間**  
笑顔になれるっていいね!  
7月1日~7月31日

7月1日~31日(金)は  
**県産品奨励月間**  
です!

今月は、すぐれた県産・地元産をより皆さんに多く知ってもらい、家庭でも活用してもらえるように広報活動を行う月です。

県産品や地元産を地産地消しながら、経済も体も元気にしていきましょう!

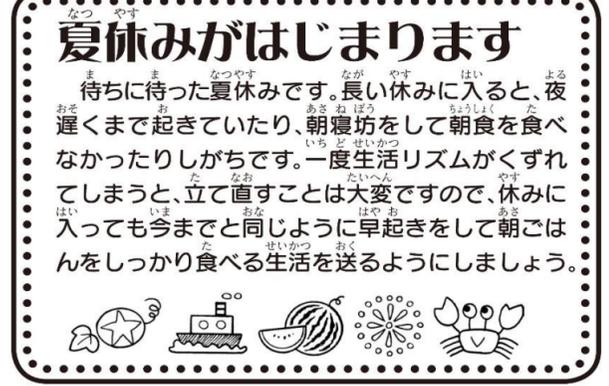
## 給食に登場する県産・地産の食材です



いろいろな県産品・石垣島産の食材を使っています

**夏休みがはじまります**

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも **早起き** **早寝** **忘れずに!** **朝ごはん**

夏休み中も大切! **牛乳や乳製品**

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

