

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	9	10	11	12	13	14	15	16
水	17	18	19	20	21	22	23	24
木	25	26	27	28	29	30	31	海の日
金	1	2	3	4	5	6	7	8
土	9	10	11	12	13	14	15	16
日	17	18	19	20	21	22	23	24
月	25	26	27	28	29	30	31	海の日
火	1	2	3	4	5	6	7	8
水	9	10	11	12	13	14	15	16
木	17	18	19	20	21	22	23	24
金	25	26	27	28	29	30	31	海の日
土	1	2	3	4	5	6	7	8
日	9	10	11	12	13	14	15	16
月	17	18	19	20	21	22	23	24
火	25	26	27	28	29	30	31	海の日
水	1	2	3	4	5	6	7	8
木	9	10	11	12	13	14	15	16
金	17	18	19	20	21	22	23	24
土	25	26	27	28	29	30	31	海の日
日	1	2	3	4	5	6	7	8
月	9	10	11	12	13	14	15	16
火	17	18	19	20	21	22	23	24
水	25	26	27	28	29	30	31	海の日
木	1	2	3	4	5	6	7	8
金	9	10	11	12	13	14	15	16
土	17	18	19	20	21	22	23	24
日	25	26	27	28	29	30	31	海の日



県産品奨励月間
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!

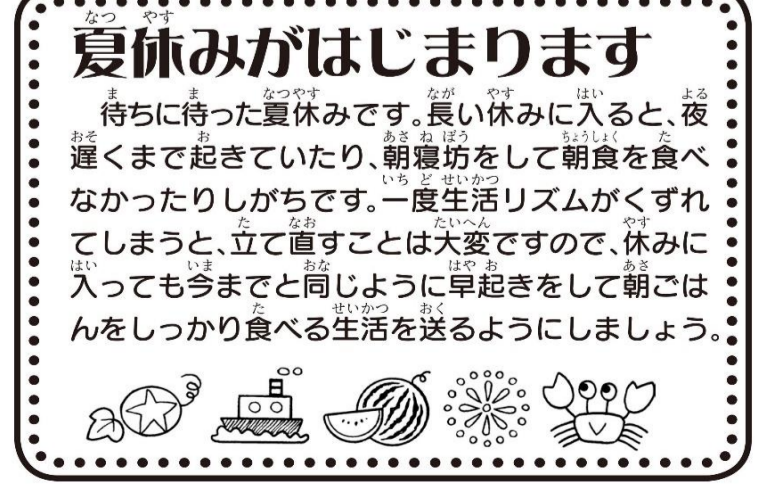
給食に登場する県産・地産の食材です



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、朝食を食べていなかったりしがちです。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食をしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも忘れずに！
早起き、早寝、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。

