

# 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
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校	あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう
中学校	なつ けんこう えいよう かんが 夏の健康と栄養について考えよう

月 火 水 木 金

7月は「県産品奨励月間」です。

## 給食に登場する県産・地産の食材



沖縄県の農林水産物をはじめ、県内で作られている様々な食べ物を積極的に活用し、消費拡大を推進する月間です。給食センターでも地場産物を活用した献立を提供しています。

1	フルーツヨーグルト	チキンカレー
牛乳 鶏にく 大豆 ヨーグルト		
米 ジャガイモ 小麦粉 大豆油		
玉ねぎ 人参 ブロッコリー フルーツ缶		
677	22.1	21.2
836	26.7	25.2

こんだて	4	5	6	7	8
	パパイアそぼろ丼 大根としめじのみそ汁	オムレツ チキンライス コンソメスープ	石垣島産カットパイン ラーメン スコッチエッグ	ふーチャンブルー セタゼリー セタすまし汁	干切りイリチー 白身魚フライ
	牛乳 ぶた肉 うすあげ わかめ 卵 麦みそ	牛乳 とり肉 ウィナー ベーコン	牛乳 ぶた肉 卵 牛肉 とり肉 大豆 赤だし(大豆、鶏肉、煮干し)	牛乳 卵 ベーコン もずく はんぺん 大豆	牛乳 ぶた肉 平かまぼこ こんぶ 白身魚(ほき) 豆腐 わかめ みそ
	精白米 大豆油	精白米 大豆油 バター	八重山そば 大豆油 ごま油	米 大豆油 麩(小麦、大豆) 山芋 水あめ	精白米 サラダ油
緑	パパイヤ 玉ねぎ にんじん にら しめじ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン しめじ 白ネギ ほうれん草	玉ねぎ にんじん キャベツ ちやし たけのこ コーン パイン	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら オクラ しいたけ しょうが パイン果汁	切干大根 人参 大根 長ねぎ しめじ
栄養価	小学 618 24.6 19.0 中学 712 29.0 22	小学 613 20.7 26.9 中学 784 25.6 34	小学 579 25.3 23.2 中学 719 30.7 26.6	小学 663 22.5 18.6 中学 713 25.6 21.6	小学 617 24.9 17.9 中学 777 31.2 21.9
こんだて	11	12	13	14	15
	石垣島産カットパイン ほうれんそうスープ	ほうれん草のゴマ和え リゾット	ネーブルオレンジ ポテトカップグラタン	ナタデココ入り フルーツポンチ	石垣島産 まぐろそぼろ丼
	牛乳 ぶた肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ベーコン チーズ 乳 とり肉 あお豆 大豆	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 乳	牛乳 ぶた肉 とりレバー	牛乳 マグロ わかめ 卵 絹あげ あお豆
	精白米 三温糖 大豆油	精白米 無塩バター 大豆油 小麦 砂糖 ごま	スパゲッティー 小麦 オリーブ油 ジャガイモ でんぷん	精白米 小麦粉 大豆油	精白米 大豆油 三温糖
緑	きゃべつ 竹のこ 人参 ピーマン パプリカ ニンニク ほうれん草 パイン 生姜	玉ねぎ 人参 コーン パプリカ マッシュルーム パプリカ パセリ	玉ねぎ 人参 しめじ トマト オレンジ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 人参 みかん缶・パイン缶・黄桃缶	玉ねぎ 人参 しょうが とうがん
栄養価	小学 562 20.9 17.2 中学 681 25 20.0	小学 629 21.9 32.1 中学 818 29.9 41.4	小学 644 25.9 20.9 中学 779 31.3 24.3	小学 647 22.1 19.5 中学 797 26.6 22.9	小学 568 22.3 14.1 中学 682 26.7 16

### ◆食と子どもの健康展HPのご案内

沖縄県の食と子どもの健康展がホームページに掲載されます。7月1日より、右記、QRコードから閲覧することができます。「沖縄県学校給食会」を開き「食と子どもの健康展」でも閲覧できます。



## 海の日

こんだて	18	19	20
	鶏肉のてりやき ピタパン	キャベツサラダ コンソメスープ	紅芋カットロールケーキ ハンバーグ
	牛乳 とり肉 ベーコン 乳 大豆	小麦 サラダ油	牛乳 ベーコン 鶏肉 乳 卵 大豆 豚肉
	キャベツ コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜 タンカン りんご	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン トマト	スパゲッティー オリーブ油 バター 小麦 紅イモ 砂糖
栄養価	小学 519 23.5 19.7 中学 625 27.1 23	小学 792 27.3 33.3 中学 926 32.7 37.6	

### 熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

### 暑さ本番です!



体調を整え、こまめに水分補給を

スポーツドリンクは手作りできます!

みず	1ℓ
水	1ℓ
食塩	1~2g (0.1~0.2%)
砂糖	40~80g (4~8%)
レモン汁	このお好みで