

7月給食たより

梅雨も明け暑いほどの日差しが降り注ぐ季節となりました。気温もぐんと上がり、体力を消耗しやすい時期です。給食では県産品奨励月間ということもあり、沖縄県産の食材を取り入れた献立を心がけ、夏の暑さにも負けない栄養をとれるようにしています。

献立表は各学校のホームページから確認できます！

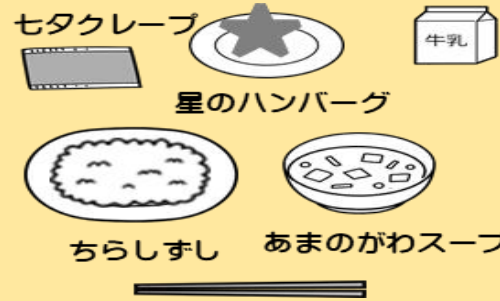
毎月の予定献立表・食物アレルギー詳細献立表・給食たよりは各学校のホームページからも確認することができます。右のQRコードからホームページへ移動できます！

👉 毎日の給食写真も掲載しています 👈



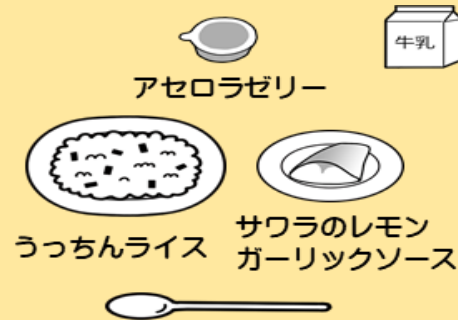
今月の給食ピックアップ

7日 七夕の節句



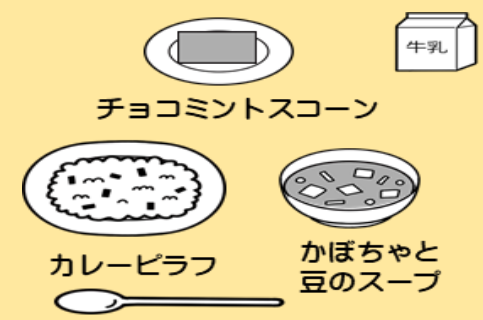
七夕の行事食と言ったら、「そうめん」給食では栄養価や調理のことを考えて魚のすり身から作られた「魚そうめん」と角オクラを使ったスープを取り入れました！また夜空の星を模ったハンバーグを主菜にしました★

9日 県産食材を食べよう！



主食には、南城市産のウコン粉を使った「うちんライス」、主菜には、沖縄県で水揚げされたサワラを取り入れました。うちんライスは、ほんのり黄色に色づいたピラフのような料理で、沖縄県の学校給食では定番料理のひとつです。

17日 おきなわ食材の日



毎月第3金曜日は「おきなわ食材の日」です。給食センターでも宮古島産のかぼちゃペーストを使ったかぼちゃスープや南城市産のミントを使った手作りスコーンの給食を提供します。5600食の手作りスコーンを作るのは大変ですが、職員総出で心をこめて作ります♡

夏休みにも コツコツ 骨骨カルシウム貯金！

コップ一杯の牛乳で、1日に必要なカルシウム量の約1/4～1/3が摂取できるよ。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小松菜などの青菜、ひじき、切り干し大根、小魚、ごま、ほしエビ

【今月の県産食材】

牛乳 ぶた肉 とり肉 もずく まぐろ さわら しめじ えのき こまつな へちま きゅうり オクラ かぼちゃ いら ミント ウコン