



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	体の調子をどとのえる

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

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 830 kcal	650 kcal 21.1~32.5g	14.4~21.7g 27.0~41.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

水分補給はこまめにしよう!

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むのがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水かわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

1(木)【お土産菓子無償提供】

たんかん おもろ

キャベツのみそ炒め

ごはん

とうがんのスープ

牛乳

2(金)

きびなごのからあげ

ごはん

デークニイリチー

牛乳

小学校	E 593 P 19.1 F 20.6	E 628 P 28.6 F 21
中学校	E 735 P 22.2 F 22.6	E 783 P 33.7 F 23.7

<p>5(月)</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>チキンライス</p> <p>やさいコンソメスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>6(火)【マンゴー無償提供】</p> <p>マンゴー</p> <p>ひじきシューマイ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーヘちま</p> <p>牛乳</p>	<p>7(水) セタ給食</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>ひじきいため</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>そうめん汁</p> <p>牛乳</p>	<p>8(木)【紅芋無償提供】</p> <p>てづくり芋くじてんぷら</p> <p>ごはんとん</p> <p>きんにやくのきんぴら</p> <p>だいごのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>9(金)</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>やきそば(おきなわそば)</p> <p>たまごスープ</p> <p>牛乳</p>
小学校	E 524 P 18.9 F 15.5	E 713 P 27.8 F 25.6	E 597 P 23.4 F 15.6	E 704 P 19.6 F 18.1
中学校	E 604 P 21 F 17	E 879 P 32.6 F 29	E 742 P 27.4 F 17.4	E 874 P 23.1 F 20.3

<p>12(月)</p> <p>もずくどん</p> <p>うちなーみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>13(火)</p> <p>カエリとだいのゴマがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>につけ</p> <p>牛乳</p>	<p>14(水)</p> <p>コールスロースラダ</p> <p>デミソースハンバーグ</p> <p>パーカーハウスパン</p> <p>やさいスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>15(木)</p> <p>キャベツのメンチカツ</p> <p>ごはんとん</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>わかめのすまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>16(金)</p> <p>魚のピザ焼き</p> <p>和風スパゲティー</p> <p>こんさいサラダ</p> <p>牛乳</p>
小学校	E 614 P 26.8 F 18.4	E 610 P 27.3 F 20.1	E 581 P 22.4 F 20.4	E 684 P 26 F 29.3
中学校	E 766 P 31.8 F 20.7	E 761 P 32.5 F 22.8	E 680 P 26.7 F 23.6	E 855 P 31 F 34

19(月)

グルクンのから揚げ

うっちゃんジューシー

キャベツのこまあえ

牛乳

20(火) 1学期最終給食

シールズ

モーウイのさっぱり和え

ごはん

夏やさいカレー

牛乳

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

小学校	E 576 P 26.8 F 18.4	E 710 P 22.5 F 19.3
中学校	E 665 P 31.2 F 20.6	E 870 P 26.4 F 21.6

夏休み

<p>2学期始業式は8月25日(水)で、給食もあります。2学期も元気に登校してくることを楽しみにしています。</p>	<p>8月25日(水) 2学期開</p> <p>【お土産菓子無償提供】</p> <p>紅チーズ</p> <p>ふイリチー</p> <p>ぞうすい</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>8月26日(木)</p> <p>コロケ</p> <p>ミートソーススパゲティー</p> <p>牛乳</p>	<p>8月27日(金)</p> <p>牛乳に入れて</p> <p>ミルク</p> <p>チャブチェ</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜スープ</p> <p>牛乳</p>
小学校	E 698 P 25.1 F 21.4	E 511 P 19.5 F 25.1	E 533 P 20.4 F 11.8
中学校	E 845 P 29.3 F 23.5	E 624 P 22.6 F 30.7	E 661 P 24.1 F 12.8

<p>8月30日(月)</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>カレーピラフトマトスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>8月31日(火)</p> <p>スタミナどん</p> <p>わかめのすまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>暑い夏も元気に乗りきりましょう!</p>
小学校	E 529 P 18.1 F 16.8	E 555 P 25 F 14.4
中学校	E 610 P 20.3 F 18.5	E 695 P 29.8 F 15.8