

令和3年 7月の予定献立表

☆今月の給食目標☆

水分のとり方を考えよう

糸満市立学校給食センター
電話番号 994-5800

	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	650 kcal	26.8 g	18.0 g
中学	830 kcal	34.2 g	23.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	けんさん びんしょうれいげっかん 7月は「県産品奨励月間」です!		1(木)	2(金)	
	「県産品奨励月間」は、沖縄県の産業や産物について関心を深めることを目的に展開されています。みなさんも、沖縄県で作られた食材や物を使ってみましょう! 給食でも、たくさんの県産食材を使っていますよ。探してみましょう♪		1(木) ポークビーンズ あげパン (糸小中・南小) ABCスープ 黒糖パン (その他の学校)	2(金) 県産生パイン入りフルーツポンチ 麦ごはん ハヤシライス	
	5(月)	6(火)	7(水)【七夕献立】	8(木)	9(金)
	ウムクジてんぷら ごはん シブインブシー	パインゼリー キャベツのメンチカツ なすとトマトのパスタ	セタデザート キャベツのおかか炒め しそごはん 天の川汁	シューマイ ごはん マーボーモーウィ	ちくわ磯辺揚げ ごはん 冬瓜のそぼろ煮
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
朱里紅菓 野菜いため ごはん イナムドウチ	タルタルソース チキン南蛮 ごはん 夏野菜のみそ汁	パッションフルーツゼリー ほうれん草オムレツ コッペパン 県産きのこシチュー	豆乳ムース 焼きうどん 県産さわらフライ	シークワーサーゼリー アグー豚丼 ごはん オクラともずくのかき玉汁	
19(月)【食育の日】	20(火)	21(水)	今月は沖縄県産食材をたくさん使うよ! 牛乳、豚肉、鶏肉、もずく、さわら、セーカ、紅芋、黒糖、パイン、モーウィ、シークワーサー、しめじ、えのき、へちま、エリンギ、とうがん、ゴーヤー、もやし、こまつな、おくら、パッションフルーツ		
ムンクーグラー ごはん チムシンジ	パッションフルーツジャム ブロccoliソース コッペパン パンプキンスープ	ひとくち黒糖 ゴーヤーチャンプルー ごはん イカスミ汁			
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
へちまの中華煮 ごはん 春雨スープ	小魚蜜がらめ ごはん 鶏肉しらたき炒め	シークワーサータルト ドレッシング 和風スパゲティ いろいろサラダ	オレンジ きんぴらごぼう ごはん 冬瓜のみそ汁	シークワーサーソルベ ドライカレー ごはん わかめスープ	

学校給食における県産品提供事業

新型コロナウイルス感染症拡大による需要減少等の影響を受けた県産品について、補助事業に基づき学校給食へ無償提供によりいただきます。

- 2日(金) 県産パイン(沖縄県)
- 12日(月) 朱里紅菓(沖縄県)
- 14日(水) パッションフルーツゼリー(糸満市)
- 16日(金) 県産アグー豚肉(沖縄県)
- 20日(火) パッションフルーツジャム(糸満市)
- 21日(水) ひとくち黒糖(沖縄県)

🌸感謝して美味しくいただきます🌸

今月の糸満産野菜

なす、オクラ、冬瓜、ゴーヤー、モーウィ、エンサイ



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。



食と子どもの健康展

沖縄県学校給食会ホームページにて掲載♪
『沖縄県学校給食会』で検索!
期間: 令和3年7月中旬~8月末まで
内容: 給食ができるまでの動画
・食育クイズ ・県産食材のレシピ
・旬の食材カレンダー ・県産品の産地マップ

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ものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



