

令和7年

7・8月 の予定献立表

※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
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内での働き
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	体の調子をととのえる

糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

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

こ ん だ て	今月の糸満市産の野菜 きゅうり、おくら、ゴー ヤー、こまつな、だいこ んば にんじん (8日まで) 	1(火) 県産品奨励月間 けんさんあつきたまご ごはん シブインブシー	2(水) 糸満産のにんじん ビビンバ ごはん ちゅうかわかめ スープ	3(木) 水分をとろう! チキンのトマトに コッペパン(その他) あげパン ジュリエンヌ (西喜真米小・西中) スープ	4(金) 島豆腐パワー ぶたどん ごはん とうにゅうの みそしる
こ ん だ て	7(月) セタにそうめん? しおにくじゃが ごはん あまのがわじる	8(火) 糸満産のきゅうり ごまドレッシング ささみときゅうりのサラダ ひじきごはん ちくぜんに	9(水) 残さず食べよう! やさいのガーリックソテー コッペパン マカロニの クリームスープ	10(木) 納豆の日 スティックなっとう たわらメンチカツ ごはん うちなーみそしる	11(金) トマトの栄養 スライスチーズ タコライス (ミート・蒸し野菜) ごはん すましじる
こ ん だ て	14(月) ちんすこう けんさんまぐろカツ あおなのバターしょうゆパスタ	15(火) 味覚の幅を広げよう! ジャーマンポテト コッペパン ミートボール スープ	16(水) 魅力的なカレー わふうドレッシング ひじきのサラダ ごはん けんさんやさい カレー	17(木) ゴーヤーで元気いっぱい ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ	18(金) 素晴らしい沖縄料理 だいこんばとにんじんイリチー ごはん とりとシブイじる
こ ん だ て	 糸満市立学校給食セン ターHPでレシピも掲載中!	8/26(火) 2学期の目標 カラフルポンチ ごはん チキンカレー	8/27(水) 夏休みの給食センター あおなのオイスターいため ごはん ちゅうかスープ	8/28(木) 食事のあいさつ ブロッコリーソテー コッペパン ツナチャウダー	8/29(金) 夏パテとは? アーモンド ほうれんそう ナポリタン オムレツ



食と子どもの健康展

日時 令和7年7月19日(土)

11:00~16:00

場所 イオン南風原

- 内容
- ・学校給食に関する展示
 - ・地場産物の展示
 - ・学校給食会物資の紹介
 - ・試食(配布:パン・ゼリー等)
 - ・野菜スタンプ
 - ・食育クイズ等

※20日(日)と21日(月)は
展示のみ実施します



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意していただくほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。

こたえ Q1=①[いつでもこまめにコップ1ばいぐらいの量をとる] Q2=① Q3=②
[汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため] Q4=③[コーヒーよりも多くふくまれているものもある] Q5=③[食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

水分のとり方&飲み物3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?

① いつでもこまめに飲む

② 運動中は飲まない

③ ねる前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?

① 水

② 野菜ジュース

③ 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?

① あまくておいしいから

② 塩分が入っているから

③ 体をあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ?

① オレンジジュース

② エナジードリンク

③ 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは?

① 数日冷蔵庫に保管する

② 日当たりの良い場所に置く

③ その日のうちに飲みきる