

# 令和6年 7月 よていにんでてひょう

食品群	体内ではたらし
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	体の調子をとのえる

座間味村立学校給食共同調理場  
TEL: 098-987-2707  
FAX: 098-987-2707

※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「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

きゅうしよくむひょう  
**今月の給食目標**

暑さに負けない  
食事をしよう

★おうちでチャレンジ★

つくってみよう! **七夕に具だくさんそうめん**

七夕の行事食であるそうめんに野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、具だくさんにすることで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。

こ ん だ て	1(月) 座間味校欠食	2(火)	3(水)	4(木) たなばた献立	5(金)
こ ん だ て	ごまじゃこあえ たけのこごはん とんじる	ちぐさやき ※ぐだくさんの玉子焼きです♪ ちゅうかスープ ぶたねぎどん	ごまじゃこあえ こくとうアーモンド トースト オニオンスープ	たなばたポンチ ほしのハンバーグ ちらしずし あまのがわじる	キムチーズにくじゃが みたらしだんご もずくじる ごはん
あ か き み ど り	牛乳、とり肉、ぶた肉、かまぼこ豆腐、みそ、しらす 米、こめ油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、ちぐさやき 米、大麦、こめ油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、脱脂粉乳、ベーコンとり肉 小麦粉、三温糖、バター、黒糖アーモンド	牛乳、油揚げ、魚そうめん、たまご、ハンバーグ 米、三温糖、ごまゼリー、サイダー	牛乳、もずく、豆腐、みそ、ぶた肉、チーズ、米、こめ油、三温糖、じゃがいも、白玉もち、でんぶん
こ ん だ て	8(月) めだまやき ふうオムレツ わかめスープ ガパオライス	9(火) もずくといとこまのすのもの クファ ジュシー シカムドウチ	10(水) バターチキンカレー だいこんサラダ	11(木) 冷やし中華 はじめました♪ ちゅうかめん ちゅうかナム ちゅうか レモンだれ よくまぜてたべてね コーンスープ	12(金) はくさいチリメン にくはるまき ごはん とうがんのそばろに
あ か き み ど り	牛乳、わかめ、ちくわ、ぶた肉、とり肉、大豆、目玉焼き風オムレツ 米、大麦、三温糖、こめ油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、こんぶ、チキアギ、かまぼこ、もずく、糸かまぼこ 米、こめ油、三温糖	牛乳、とり肉、ヨーグルト 米、大麦、じゃが芋、こめ油、三温糖、無塩バター	牛乳、ハム、わかめ、とり肉 中華めん、ごま油、でんぶん	牛乳、とり肉、レバー、大豆、厚揚げ、しらす 米、こめ油、三温糖、でんぶん、ごま、肉春巻き、大豆油、冬瓜、にんじん、玉ねぎ、いんげん、しょうが、白菜、ホウレン草
こ ん だ て	15(月) <b>海の日</b>	16(火) クープイリチー むぎごはん ソーキじる	17(水) カラフルサラダ あげパン キャロットスープ	18(木) サーター アングギー とうがんのすましじる もずくどん	19(金) 終業式 フルーツ ヨーグルト ハヤシライ
あ か き み ど り	牛乳、ぶた肉、こんぶ、チキアギ 米、大麦、こめ油、三温糖 大根、にんじん、からし菜、しょうが、切干大根、こんにやく	牛乳、脱脂粉乳、きな粉、とり肉、チーズ 小麦粉、三温糖、バター、黒糖、じゃが芋、無塩バター、こめ油、アーモンド	牛乳、ぶた肉、大豆、レバー、もずく、とり肉、たまご 米、大麦、こめ油、三温糖、小麦粉、大豆油	牛乳、牛肉、レバー、ヨーグルト 米、大麦、じゃがいも、バター、ゼリー	牛乳、牛肉、レバー、ヨーグルト 米、大麦、じゃがいも、バター、ゼリー

おしらせ♪



## 食と子どもの健康展

島尻地区  
今年の会場は  
コチラです!!

過去のオンライン展示が、この↓↓↓  
QRコードからみることができます。

- 日時 令和6年7月14日(日) 10:00~16:00
  - 場所 イオン南風原1階 衣料店前
  - 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
    - ・野菜スタンプ、食育クイズ等
- ※13日(土)と15日(月)は展示のみ実施します♪

検索してみよう

沖繩県学校給食会で検索

オンライン開催

※材料・天候によって献立を変更することがあります。