

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	サポート教室とよむ	7
豊崎小	742	★合計	8,176人
ゆたか小	752		

学 校	学 校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
給食の 栄 養 基準量	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

令和7年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

7・8月の予定献立表



※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「食品詳細献立表」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下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

暑さに負けない 夏休みのすこし方

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

見直そう！ 間食のとり方

食べる内容を考えよう
 食べる量を考えよう
 時間を決めて食べよう

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

こんだて	牛乳を飲もう！	1(火) 県産品奨励月間 もずく丼 もずく丼の具 かけて食べる ごはん かしわ汁	2(水) あさりについて かぼちゃサラダ 牛乳 黒豆きなこクリーム(小学校) コッペパン(小学校) ココアあげパン(中学校) クラム豆乳チャウダー	3(木) 夏バテ予防 オレンジ レバニラいため サムゲタン風スープ ごはん	4(金) 卵の栄養 そぼろごはん そぼろ かけて食べる ごはん じゃがいものみそ汁
	7(月) セタについて セタパインゼリー タマナーチャンプルー ごはん 魚そうめん汁	8(火) 昆布について ちぐさ焼き ごはん につけ	9(水) さつま汁について ちくわのいそべあげ 五目ごはん(中学校) たきこみごはん(小学校) さつま汁	10(木) なっとうの日 スティックなっとう せんざりイリチー ごはん クーリジシ	11(金) マグロについて 県産マグロフライ カレーうどん ごぼうサラダ
	14(月) バンサンスーについて バンサンスー マーボーとうがん ごはん	15(火) モーウイ モーウイのレモンづけ ごはん なつやさいカレー	16(水) 熱中症予防 トマトオムレツ てづくりりんごジャム コッペパン ポトフ	17(木) 琉球料理の日 ちんすこう ひじきいため ごはん ゆし豆腐	18(金) 食育の日カミカミ献立 ゴーヤーチャンプルー スルールのからあげ ごはん イナムドゥチ
	けん さん ひん しょう れい げっ かん 県産品奨励月間 7月は県産品奨励月間です。 沖縄県でとれたものや作られたものを食べることで沖縄県が豊かになります。 学校給食でも、県産マグロや冬瓜、ゴーヤー、もずくなど多くの県産品を使用予定です。 見つけよう！ 私の推しの県産品 県産品奨励月間 2025年7月1日～7月31日				
	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 ・学校給食や地場産物の展示 ・学校給食会物資の紹介、試食 ・野菜スタンプ、食育クイズ等 ※20日(日)～22日(火)は展示のみ実施 食と子どもの健康展 地場産物を活用した学校給食				

こんだて	8月 25(月) 1学期後半スタート ブロッコリーサラダ ごはん ハヤシライス	26(火) みその栄養 ぶた肉のみそいため ごはん すまし汁	27(水) たまねぎについて オレンジ チキンてりやきパティ バーガーパン キャベツのクリーム煮	28(木) 魚を食べよう いわしのしょうが煮 ごはん 肉じゃが	29(金) わかめについて ビビンバ ビビンバの具 かけて食べる ごはん わかめスープ

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★

☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆