

◇学校別内訳◇			
上田小	945	豊見城中	1,103
長嶺小	570	長嶺中	627
座安小	524	伊良波中	545
豊見城小	675	豊崎中	397
伊良波小	533	給食センター	59
とよみ小	652		
豊崎小	700		
ゆたか小	757	★合計	8,082

令和8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

学校	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g



※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。

<p>暑さに負けない 夏休みのすこし方</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				<p>1(水) 県産品奨励月間</p> <p>彩り野菜のメンチカツ 牛乳 ねぎ塩豚うどん ツナポテトサラダ</p>	<p>2(木) 夏バテ予防</p> <p>千草焼き 牛乳 ごはん 煮つけ</p>	<p>3(金) さつま汁について</p> <p>ちくわのいそべあげ 牛乳 たきこみごはん(小学校) クワアージュシー(中学校) さつま汁</p>
<p>6(月) 魚を食べよう</p> <p>オレンジ 牛乳 いわしのしょうが煮 ごはん 肉じゃが</p>	<p>7(火) セタについて</p> <p>セラー 牛乳 セタゼリー タマナー チャンプルー ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>8(水) アサリの栄養</p> <p>かぼちゃサラダ 牛乳 コッパン(小学校) ココアあげパン(中学校) クラム豆乳 チャウダー</p>	<p>9(木) 冬瓜について</p> <p>肉そぼろ丼 肉そぼろ すいか(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小) 牛乳 ごはん すまし汁</p>	<p>10(金) なつとうの日</p> <p>スティック なつとう 牛乳 フータシャー ごはん アーサ入りゆし豆腐</p>		
<p>13(月) 大学いもについて</p> <p>牛乳 大学いも ごはん 八宝菜</p>	<p>14(火) みその栄養</p> <p>バナナ 牛乳 ひじきいため ごはん みそ汁</p>	<p>15(水) 手をきれいに洗おう</p> <p>黒豆きなこクリーム トマトオムレツ 牛乳 コッパン ポトフ</p>	<p>16(木) 第3木曜日は琉球料理の日</p> <p>ゴーヤーチャンプルー 牛乳 スルルーのから揚げ ごはん イナムドウチ</p>	<p>17(金) 元気に過ごそう!夏休み</p> <p>チーズ モーウイのレモンづけ 牛乳 ごはん 夏野菜カレー</p>		

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

- 野菜はよく洗う。食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。
- 調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。
- 料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。
- 料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

<p>8月 牛乳を飲もう!</p>	<p>25(火) 1学期後半スタート</p> <p>牛乳 ブロッコリーサラダ ごはん ハヤシライス</p>	<p>26(水) ぶた肉の栄養</p> <p>オレンジ 牛乳 ぶた肉のみそいため ごはん すまし汁</p>	<p>27(木) 旧盆の為 お休み</p>	<p>28(金) たまねぎについて</p> <p>牛乳 ウインナーのチリソースかけ コッパン キャベツのクリーム煮</p>
-------------------	---	---	-----------------------	---

31(月) ガバオライスについて

ガバオライス  
牛乳  
ガバオライスの具  
ヨーグルト  
はくさいスープ  
ごはん

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、冬瓜、ゴーヤー、もずくなど多くの県産品を使用予定です。

広めよう、世界へ羽ばたく県産品

県産品奨励月間 7/1~7/31

食と子どもの健康展

- 日時 7月11日(土) 11:00~16:00  
7月12日(日) は展示のみ
- 場所 イオン南風原 1階催事場
- 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(給食用パン・ゼリー等)
  - ・野菜スタンプ、食育クイズ等