



# 令和6年7・8月 予定献立表



那覇市立松島小学校

TEL: 917-3485  
FAX: 917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をとのえる

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		610	26.8	18.05

こ ん だ て	1(月)	2(火) 5年欠食 (自然教室)	3(水) 5年欠食 (自然教室)	4(木)	5(金) セタメニュー
	ぶたキムチどん 牛乳 ごはん はるさめスープ	県産まぐろカツ 牛乳 ミネストローネ カレーピラフ	オレンジ 牛乳 ひじきいため ごはん 県産へちまのみそ汁	ヨーグルト 牛乳 ビーンズサラダ スパゲティジェノベーゼ	県産とうがんのそばろに 牛乳 ちらしずし たなばたソーメンじる

小学校	E 491 P 17.7 F 11.3	E 578 P 20.4 F 20.7	E 528 P 21.0 F 13.9	E 503 P 19.7 F 20.6	E 550 P 21.8 F 14.3
-----	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	県産もずくどん 牛乳 こんさいじる	さばのピリからやき 牛乳 ごはんにつけ	きりぼしだいこんサラダ 牛乳 きなこあげパン クラムチャウダー	だいがくいも 牛乳 ごはん だいこんのちゅうかいため	県産ゴーヤーチャンプルー 牛乳 ごはん さかなじる

小学校	E 518 P 19.8 F 13.2	E 600 P 28.7 F 20.3	E 682 P 27.3 F 29.6	E 618 P 20.6 F 17.3	E 566 P 27.9 F 17.8
-----	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金) 食育の日
	海の日	チョコバナナスコーン 牛乳 ジャコサラダ きのこ県産アーサのスパゲティ	さかなのはなぞのやき 牛乳 すましじる しそいりたきこみごはん	りんご 牛乳 クープイリチー ごはん シカムドウチ	県産アセロラゼリー 牛乳 ひじきのごまサラダ ごはん 米粉のハヤシライス

小学校	E 591 P 24.3 F 20.3	E 550 P 26.8 F 16.8	E 512 P 24.5 F 11.2	E 631 P 22.8 F 17.0
-----	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

なつやすみ 安全に気を付けて楽しく過ごしましょう。早寝・早起き・朝ごはんの習慣も忘れずに!

★7月の給食目標：沖縄の食材について知ろう ★7月の栄養目標：暑さに負けない食事をしよう

**熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!**

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

**こまめな水分補給**

**～食と子どもの健康展**

あそびにきてね!

日時：令和6年7月23日(火) 11:00～16:00  
場所：イオン那覇店 3階休憩所(書店近く)

- ・学校給食に関する展示・地場産物の展示
- ・クイズ、ゲームコーナー・各学校の給食紹介
- ・学校給食用食材の紹介 など

こ ん だ て	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)
	ジョアマスカット くるまふナゲット ピラフ ごぼうと ナッツのサラダ	きんぴらどん 牛乳 ごはん つくねじる	キャベツつくね 牛乳 ごはん あつあげと やさいのうまに	バナナ 牛乳 シーザーサラダ スパゲティナポリタン	ウンチューいため 牛乳 アングンスー ごはん アーサと とうがんのしる

小学校	E 512 P 20.6 F 16.1	E 561 P 24.1 F 15.2	E 574 P 21.6 F 20.1	E 537 P 18.9 F 20.1	E 527 P 22.0 F 13.9
-----	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

今日から1学期後半がスタートします。給食を残さず食べて、今学期もがんばりましょう。

きんぴらどんは、隠し味にケチャップを入れたので、子ども達も喜んで食べてくれるかな?

一口で30回以上噛むと良いと言われてます。よく噛んで食べましょう。

シーザーサラダは、松島っ子に人気のメニューです。今日は残さず食べてくれるかな?

ウンチューは空芯菜(えんさい)のことをいいます。にんにくとオイスターソースで中華風になりました。