

※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	体内でのはたらき
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	650 kcal	21.1~32.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月)主食は大切 県産卵焼き 豚肉としらたき炒め ゆかりごはん	2(火)味覚の幅広げよう キャベツのピリ辛炒め ごはん 酸辣湯(サンラータン)	3(水)水分は大切 チキンとマカロニのトマト煮 ココア揚げパン(糸小、南小、糸中) 黒糖パン 白菜の豆乳スープ その他の学校	4(木)ごはんのおとも ナムクジアンダアギー ごはん アングンスー 煮つけ	5(金)島豆腐パワー プルコギ オレンジ もずくと島豆腐のスープ
こ ん だ て	8(月)なぜ七夕にそうめん 七夕ゼリー きんぴらごぼう ごはん 天の川スープ	9(火)トマトの栄養 スクランブルエッグ カレー風味 トマトスープ コッペパン	10(水)納豆の日 スティック納豆 和風ドレッシング 茹で野菜 ごはん 豚汁	11(木)ウチナーもずく もずくどんの具 ごはん へちまみそ汁	12(金)さわやかシークワサー シークワサーゼリー なすとトマトのスパゲティー イカフライ
こ ん だ て	15(月)海の日  今月の糸満市産の野菜 きゅうり、おくら、ゴーヤー、なす  糸満市立学校給食センターHPLレシピ掲載中!!	16(火)縁の下の力持ち ごまドレッシング ビーンズサラダ ごはん 夏野菜カレー	17(水)体の中で大活躍ビタミンA 豚キムチ ごはん 韓国風わかめスープ	18(木)ゴーヤーで元気いっぱい ちんすこう ゴーヤー チャンプルー ごはん イナムドゥチ	19(金)明日から夏やすみ! アイスクリーム 冷やし中華の具 冷やし中華スープ 冷やしめん 白身魚フライ 具材とめん、スープを混ぜてたべます
こ ん だ て	8/27(火)なぜ大福というの お芋の大福 かぼちゃコロケ カレーうどん	8/28(水)お米何粒 中華どんの具 ごはん 中華スープ	8/29(木)野菜をしっかり ハンバーグ ハワイアンソースかけ 野菜のクリーム煮 コッペパン	8/30(金)優秀ないわし いわしのおかか煮 ごはん にくじゃが	

### 食と子どもの健康展

日時 令和6年7月14日(日) 10:00~16:00  
 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  
 ・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

## 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下さるほか、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、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> MILK、ヨーグルト	<b>果物</b> バナナ、メロン、西瓜、スイカ
-----------------------------	-----------------------------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

### ★7月の給食目標「水分のとり方」

#### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが潤いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

### コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

<b>主食</b> おにぎり、そば、パン	<b>主菜</b> 冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚	<b>副菜</b> スープ、サラダ、煮物
-------------------------	---------------------------------	-------------------------

# 令和6年7・8月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。  
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの ものになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものになる食品	調味料	栄養価	
							小	中
1	月	ゆかりごはん無 豚肉としらたき炒め、豆 県産卵焼き、卵、豆、麦	豚肉、厚揚げ 県産卵焼き(卵、豆、麦)	米飯 大豆油、三温糖	ゆかり たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、こんにやく、にんにく	オイスターソース(カキエキス、豆)	E 599 Kcal P 20.8 g F 26.1 g	E 737 Kcal P 24.2 g F 29 g
2	火	ごはん無 豚汁(サンラータン) の豆、鶏、牛、豚、ご キャベツのピリ辛炒め の豚、豆、ご、麦	高野豆腐、とうふ、たら ぼき 豚肉、みそ	米飯 ラー油(ご)、じゃがいも、でん粉、ごま油 三温糖、ごま油、大豆油、じゃがいも、でん粉	しいたけ、にんじん、こまつな キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、黄ピーマ ン、しょうが、にんにく	かつおだし、ポークブイオン(豚、鶏)、 コンソメ(牛、豆) テンメンジャン(麦、豆、ご)	E 510 Kcal P 22.4 g F 14.2 g	E 648 Kcal P 27.2 g F 15.8 g
3	水	黒糖パン(麦、乳、豆) 揚げパン(麦、乳、豆、アモ (糸小、糸南小、糸中)) 白菜の豆乳スープ の鶏、豆、麦、豚 チキンとマカロニのトマト煮 の鶏、麦、豆	きな粉 鶏肉、いんげん豆、豆乳	黒糖パン(麦・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)、アーモンド、ミルメーク (豆)三温糖、大豆油 じゃがいも、小麦粉、大豆油、乳なしマーガリン	はくさい、にんじん、たまねぎ、あお豆、さとうきび粉 にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	ポークブイオン(鶏・豚) チキンブイオン(鶏)	E 609 Kcal P 28.3 g F 18 g	E 700 Kcal P 31.9 g F 19.9 g
4	木	ごはん無 煮つけの鶏、豆 シムクジアンダギー、豆 アンダギー	鶏肉、厚揚げ、かまぼこ ツナ(豆)、みそ、大豆、糸けずり	米飯 三温糖、大豆油 シムクジアンダギー、大豆油 三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、こんにやく、こまつな、あお豆、と うが しょうが	かつおだし しょうが	E 677 Kcal P 23.6 g F 18.6 g	E 823 Kcal P 28.6 g F 20.5 g
5	金	ごはん無 もずくと島豆腐のスープ の豆、豚、牛、ご フルコギの豚、ご、豆 オレンジジュ	とうふ、※もずく、寒天 豚肉	米飯 白ごまごま油 大豆油、三温糖、ごま油、ごま	にんじん、なごねぎ、 にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、青ピーマン、に ら、こんにやく、しょうが オレンジ	かつおだし、豚だし(豚)コンソメ (牛、豆) コチュジャン(豆)	E 510 Kcal P 22.1 g F 13.8 g	E 644 Kcal P 26.7 g F 15.2 g
8	月	ごはん無 天の川スープの無 きんぴらごぼうの豚、ご、豆 七夕ゼリー	そうめん 豚肉	米飯 三温糖、大豆油、ごまごま油 七夕ゼリー	しいたけ、にんじん、オクラ、しょうが、大根 干切りごぼう、にんじん、こんにやく	かつおだし	E 510 Kcal P 20.7 g F 11.4 g	E 637 Kcal P 24.9 g F 12.4 g
9	火	コッペパン(麦、乳、豆) トマトスープの鶏、麦、豚、豆 スクランブルエッグカレー風味 の鶏、卵、豆、麦、牛、豚	鶏肉 鶏肉	コッペパン(麦・乳・豆) じゃがいも、マカロニ、大豆油 大豆油	にんじん、トマト、キャベツ たまねぎ、コーン、あお豆、赤ピーマン	ポークブイオン(豚、鶏)かつおだし カレー(麦・牛・鶏・豆) ポークブイオン(豚、鶏)	E 593 Kcal P 30.8 g F 21.2 g	E 678 Kcal P 35.8 g F 23.6 g
10	水	ごはん無 豚汁の豚、豆 茹で野菜の鶏 ドレッシングの豆、豆 スティック納豆の豆、麦	豚肉、みそ、麦みそ 鶏肉 スティック納豆(豆、麦)	米飯 じゃがいも 大豆油	だいこん、にんじん、なごねぎ、しめじ にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	かつおだし 減塩和風ドレッシング(麦、豆)	E 568 Kcal P 21.4 g F 16.6 g	E 703 Kcal P 25.5 g F 18.3 g
11	木	ごはん無 へちま汁の豆、豚 もずく、卵、豆、鶏	豆腐、豚肉、みそ、油あげ ※もずく、豚肉、大豆	米飯 三温糖、大豆油	にんじん、へちま たまねぎ、にんじん、モーウイ、コーン、こまつな、にん じく	かつおだし ポークブイオン(鶏・豚)	E 518 Kcal P 23.8 g F 15.6 g	E 658 Kcal P 28.5 g F 17.4 g
12	金	なすとトマトのスパゲティ の豚、豆、麦 いかフライの豆、麦 シークワーサーゼリー	無塩せきベーコン、ツナ(豆) いかフライ(イ、豆、麦) シークワーサーゼリー	スパゲティ、大豆油、三温糖 大豆油 シークワーサーゼリー	にんじん、なすと、たまねぎ、こまつな、エリンギ、トマト、に んにく	ずき焼きのたれ(豆、麦)	E 478 Kcal P 17.5 g F 23.6 g	E 562 Kcal P 21.1 g F 27.1 g
16	火	ごはん無 夏野菜カレー の鶏、豚、豆、牛、麦、り ビーンズサラダの無 ドレッシングの豆、麦、豆	鶏肉、豚肉、豆乳(豆) ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、たら ぼ き	米飯 じゃがいも、大豆油、小麦粉、乳なしマーガリン(豆) 大豆油	にんじん、たまねぎ、へちま、なすと、とうが、トマト、 ブロッコリー、にんじん、コーン、きゅうり	カレー(麦・牛・鶏・豆)、デミグラ スソース(麦・鶏)、チキンブイオン (鶏)チャツネ(り) 減塩胡麻ドレッシング (ご、麦、豆)	E 596 Kcal P 23.2 g F 17.2 g	E 747 Kcal P 28 g F 19.1 g
17	水	ごはん無 韓国風わかめスープ の豆、ご、豚、鶏 豚キムチの豚、豆、り、さ、麦	わかめ※あさり、とうふ 豚肉、あつあげ	米飯 白ごまごま油 大豆油、三温糖	だいこん、なごねぎ にんじん、たまねぎ、はくさい、きくらげ、白菜、キムチ (り・豆・さ、麦)	かつおだし、ポークブイオン(鶏・豚) しょうが	E 485 Kcal P 23 g F 14.5 g	E 619 Kcal P 27.8 g F 16 g
18	木	ごはん無 ゴーヤーチャンプルー の豚、豆、卵 イナムドッチの豚、豆、鶏 ちんすこうの牛、豚、豆、麦	無塩せきベーコン、ツナ(豆)、卵、豆腐 豚肉、かまぼこ、白みそ ちんすこう(牛、豚、豆、麦)	米飯 大豆油	ゴーヤー、にんじん しいたけ、こんにやく	かつおだし、ポークブイオン(鶏・豚)	E 642 Kcal P 28.8 g F 21.9 g	E 783 Kcal P 34.5 g F 24.3 g
19	金	冷やし中華の麦、豆、ご 冷やし中華具材の豚、豆、乳、卵、ご 冷やし中華スープの麦、豆 白身魚フライの麦、豆 バナナアイススクリーム	ハム(豚・豆・乳)、たまご 白身魚フライ(麦) バナナアイススクリーム(豆)	中華麺(麦、豆、ご) ごま油 大豆油	きゅうり、もやし、にんじん 冷やし中華スープ(麦、豆)	E 638 Kcal P 21.9 g F 27.4 g	E 709 Kcal P 23.7 g F 28.7 g	
 <b>8月</b>  夏休中も***早寝・早起き・朝ごはん***しっかりまもろう!!								
27	火	カレーうどん の豚、麦、豆、牛、鶏 かぼちゃコロッケの麦、乳、豆 お芋の大福	豚肉、なると お芋の大福	うどん、小麦粉、乳なしマーガリン(豆)、大豆油 大豆油	にんじん、たまねぎ、こまつな かぼちゃコロッケ(麦、乳、豆)	カレー(麦、牛、鶏、豆) かつおだし	E 565 Kcal P 20.5 g F 25.5 g	E 629 Kcal P 22.8 g F 28.8 g
28	水	ごはん無 中華スープの豆、豚、 中華丼の豚、麦、豆、ご、鶏	焼き竹輪、豆腐 豚肉、なると	米飯 はるさめ、じゃがいも、でん粉 大豆油、ごま油、じゃがいも、でん粉	とうが、にんじん、しいたけ、長ねぎ はくさい、のこ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、き くらげ、絹さや	かつおだし、豚だし(豚) 中華ベース八宝菜(麦・豆・ご・鶏・ 豚)、オイスターソース(カキエキ ス、豆)	E 510 Kcal P 22.1 g F 13.6 g	E 647 Kcal P 26.9 g F 15 g
29	木	コッペパン(麦、乳、豆) 野菜のクリームスープ の鶏、乳、豆、豚、牛、麦 ハンバーグのホワイト ソースかけの豆、鶏、豚、麦	鶏肉、白いんげん、白花生 鶏肉、ハンバーグ(鶏・豚・鶏)	コッペパン(麦・乳・豆) 大豆油、マーガリン(乳・豆)、小麦粉、生クリーム	にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、しめ じ、あお豆 たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、パイン、トマト	スクールホワイトソース(麦、豚)チキ ンがらスープ(鶏)、チキンコンソメ (牛・豆) デミグラスソース(麦・鶏)	E 634 Kcal P 28.1 g F 23.5 g	E 753 Kcal P 33.7 g F 28.1 g
30	金	ごはん無 肉じゃがの豚、豆 いわしのおかか煮の麦、豆	豚肉、厚揚げ いわしのおかか煮(麦、豆)	米飯 じゃがいも、三温糖、大豆油	にんじん、こんにやく、たまねぎ、あお豆、にんにく、し ょうが	かつおだし しょうが	E 564 Kcal P 24.9 g F 17.5 g	E 693 Kcal P 28.9 g F 18.5 g

義務表示 : 卵...卵、乳...乳及び乳製品、麦...小麦、ピ...落花生、そ...そば、エ...えび、カ...かに  
 推奨義務 : あ...あわび、イ...いか、い...いくら、オ...オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛...牛肉、く...くるみ  
 サ...さけ、さ...さば、豆...大豆、鶏...鶏肉、カ...カシューナッツ、パ...バナナ、豚...豚肉、マカ...マカダミアナッツ  
 も...もも、や...やまいも、り...りんご、ゼ...ゼラチン、ご...ごま、アモ...アーモンド  
 他 : ア...あさり、マ...マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。  
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。  
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。  
 (アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)  
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。  
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。  
**※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。**  
**詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください**