

7・8月の予定献立表

※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。
※食事の際は、注意してよくかんで食べましょう。



学校給食の 栄養基準量	小学校	E=1kg未満	P=タンパク質	F=脂質
		650	27	18

	こ ん だ て	1(水) 県産品奨励月間です! こくとういりくじゃが とりくくのナゲット (1~3年:1こ・4~6年:2こ) もずくと むぎごはん だいこんのおつゆ	2(木) 成長期に食べてほしいさば には脳の栄養がたっぷり さばのカレーマヨやき コーンと えだまめのピラフ	3(金) いかは魚? 足は何本? フルーツあんじん ちゅうかどん(いか入り) むぎごはん はるさめスープ 沢岬小5年欠食	
	小学校	E 680 P 27.7 F 20.6	E 630 P 23.1 F 29.1	E 623 P 25.4 F 14.7	
こ ん だ て	6(月) 夏野菜なのに冬瓜? さばのしおやき こくとうまんじゅう ゆかりごはん とうがんの そばろに	7(火) 今日はセタです☆ たなばた ゼリー ほしがたポテト(2こ) もずくどん(ぐ) むぎごはん そうめんじる	8(水) 牛乳から作られる食べ物 いくつ知っているかな? スライスチーズ タコライス (ミート・やさい) むぎごはん コーンクリーム スープ	9(木) 高たんぱくで 栄養たっぷりのサメ さめあおりのフライ おうごんいもの たきこみごはん	10(金) 7/10は納豆の日 ゴーヤーチャンプルー なつとうみそ とうがんとりにくの むぎごはん するもの
小学校	E 625 P 24.0 F 21.3	E 649 P 22.6 F 17.7	E 621 P 24.0 F 15.0	E 625 P 25.7 F 22.8	E 630 P 26.6 F 20.7
こ ん だ て	13(月) 「ナーベラー」とは なんのことでしょう? こまつなとじゃこのあえもの けんさんアグーぎょうざ むぎごはん マーボー へちま	14(火) 浦添市産品の「桑の葉」 を使ったパンが登場! パンネポロネーゼ はちみつ くわのは けんさんにんじん ツイストパン ポターージュ	15(水) スイカは果物? 野菜? すいか はるまき なつやさいひやしちゅうか (めん・たれ・ぐ)	16(木) 県産マグロを味わおう! フーチャンプルー まぐろのごまみそやき むぎごはん アーサの すましじる	17(金) シークワサーは 和名ではヒラミレモン おこめで シークワサー タルト ポークメンチカツ ツナとトマトの まめポテト パスタ サラダ
小学校	E 655 P 27.5 F 19.2	E 695 P 24.4 F 23.9	E 654 P 20.4 F 26.1	E 617 P 29.0 F 18.8	E 693 P 21.6 F 28.9

給食指導目標: 楽しく食事をしよう
食に関する指導目標: 夏の食生活について考えよう

夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を! バランスのよい食事! 冷たいものとりすぎ注意!

コラボ給食!
君がおすすめした
本の料理が給食になるかも?!

てだ子のおすすめの本は、「はなちゃんのみそしる」!

おすすめしたい本に出てくる料理で食べてみたいと思った作品を二次元コードを読み取って回答してね!

募集期間: 令和8年7月1日~7月31日まで

7月は県産品奨励月間です!

7・8月は沖縄県産・浦添市産品を多く活用した給食を予定しています。毎日給食に出ている牛乳は浦添市にある工場で作られていることを知っていましたか? 琉球産の県産アグー餃子、沖縄美健販売の桑の葉パウダーを使用した桑の葉ツイストパンも給食に登場します!

ほかにも、マグロ、もずく、アーサなど沖縄の海でとれた魚や海藻、ゴーヤー、冬瓜、へちま、きゅうり、シークワサーなどの野菜や果物、黒糖や島豆腐を使用します。楽しみにしていただきね♡

継続できる目標を立てよう

めざせつ -20キロ!!
毎日スクワット100回 / ジョギング1時間 / はん1食!

めざせつ -20キロ!!
毎日スクワット100回 / ジョギング1時間 / はん1食!

めざせつ -20キロ!!
毎日スクワット100回 / ジョギング1時間 / はん1食!

継続すること大切よ

見直します

目標はこれ!

続けられるの?

継続できる目標を立てよう

こ ん だ て	31(月) 8/31はやさいの日 栄養たっぷり夏野菜カレー チキンと マカロニのサラダ むぎごはん なつやさい カレー	ほくの・わたしの 食事・運動目標 食事 (例) 野菜料理を1品増やしてもらうなど 運動 (例) 犬の散歩を毎日する など
小学校	E 640 P 21.0 F 15.5	

※令和8年度は、物価高騰の影響による保護者の負担軽減を図るため、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金等を活用し、保護者の学校給食負担はありません。
※毎月、給食使用食材の産地公開と給食写真の掲載をしています。(浦添市ホームページ内キーワード「学校給食調理場」で検索)
※食物アレルギーのある児童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・学校においても毎月確認し、誤食に注意しましょう。

給食の
ページへ
GO!