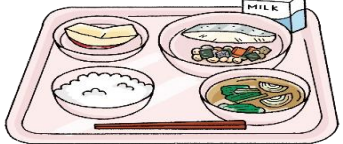


令和7年
7月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で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。

食品群	体内でのばたらぎ
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	体の調子をととのえる

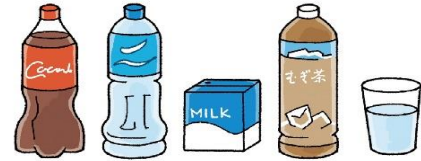
恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

こ ん だ て	7月は県産品奨励月間です  給食センターでも、恩納村産のもずくやアーサ・ヘちま・モーウイ・冬瓜・オクラ・恩納のみそ県産牛乳・豚肉・鶏肉・卵きゅうり・すいかを使用する予定です 	1(火) 牛乳 黒糖揚げパン サイコロサラダ ABCスープ	2(水) 牛乳 麦ごはん さばのカレー焼き こんにゃくの甘辛炒め キャベツのみそ汁	3(木) 牛乳 麦ごはん ハヤシライス プレーンオムレツ モーウイのツナサラダ	4(金) 牛乳 もちきびごはん コーン焼売 ささみ梅サラダ 豆腐の中華煮
あか		牛乳 きな粉 脱脂粉乳 ハム ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	牛乳 豚肉 レバー 白いんげん オムレツ ツナ	牛乳 コーン焼売 とりささみ 豆腐 オーシャンキング
き		コッペパン 揚げ油 三温糖 黒糖 じゃが芋 オリーブ油 マカロニ 油	米 麦 三温糖 油	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油	米 もちきび 油 でん粉
みどり		胡瓜 人参 あお豆 ピクルス 玉ねぎ とうがん かぼちゃ トマト缶	こんにゃく 玉ねぎ ごぼう 人参 インゲン キャベツ えのき茸	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリンピース トマト缶 モーウイ 胡瓜	キャベツ 人参 胡瓜 とうがん 長ねぎ 白菜 小松菜 椎茸 生姜
こ ん だ て	7(月) 牛乳 ちらし寿司 キャベツ入り平つくね 天の川スープ 七夕お星さま三色ゼリー 七夕献立	8(火) 牛乳 仲良しパン チキンのバジル焼き コーンサラダ ライスチャウダー	9(水) 牛乳 麦ごはん まぐろのごまみそ焼き にんじんシリシリ つくね汁 果物	10(木) 牛乳 麦ごはん 鶏肉と冬瓜の煮つけ 県産厚焼たまご 納豆みそ 	11(金) 牛乳 沖縄そば うじら豆腐 野菜炒め すいか 
あか	牛乳 キャベツ入り平つくね もずく 魚そうめん	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン あさり 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	牛乳 ツナ まぐろ 荒挽つくね	牛乳 鶏肉 厚揚げ ーロかまぼこ 昆布 県産厚焼きたまご 納豆 豚肉 糸 けずり	牛乳 豚肉 大丸かまぼこ 豆腐 魚すり身 ツナ 糸けずり
き	米 三温糖 七夕お星さま三色ゼリー	なかよしパン 三温糖 押し麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油	米 麦 油 すりごま いりごま 三温糖	米 麦 三温糖 じゃが芋 油	沖縄そば でん粉 揚げ油 油
みどり	椎茸 かんぴょう 乾 人参 インゲン だいこん とうがん オクラ	バジル キャベツ コーン 人参 ブロッコリー カリフラワー シークワーサー果汁 玉ねぎ セロリ しめじ パセリ	人参 パパイア もやし にら とうがん ごぼう 小松菜 オレンジ	とうがん 人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく インゲン ねぎ 生姜	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 木くらげ グリンピース キャベツ 小松菜 すいか
こ ん だ て	14(月) 牛乳 麦ごはん もずく丼 具たくさんみそ汁 果物	15(火) 牛乳 麦ごはん 鯖の塩焼き じゃがいもとチキナー炒め 冬瓜のかきたま汁	16(水) 牛乳 ポロネーゼ 星のコロッケ れんこんサラダ アーモンド	17(木) 牛乳 くふぁジュシー きびなごのから揚げ モーウイのおかか和え アーサ入りゆし豆腐	18(金) 1学期終業式 タコライス ・麦ごはん ・タコミート・チーズ ・ポイルキャベツ オニオンスープ ジョア
あか	牛乳 もずく 豚肉 チキアギ 豆腐	牛乳 さば ベーコン 卵 豆腐	牛乳 牛肉 豚肉 オーシャンキング	牛乳 豚肉 白かまぼこ 昆布 きびなご 糸けずり 豆腐 アーサ	牛肉 豚肉 そぼろ大豆 大豆 チーズ ベーコン ジョア
き	米 麦 三温糖 油 でん粉 じゃが芋	米 麦 じゃが芋 油 でん粉	スパゲティ 油 揚げ油 ごま すりごま エッグケアマヨネーズ 三温糖 アーモンド	米 麦 油 小麦粉 でん粉 揚げ油 三温糖	米 麦 油
みどり	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき茸 ねぎ オレンジ	玉ねぎ コーン からし菜 とうがん えのき茸 小松菜	人参 玉ねぎ なす しめじ れんこん 胡瓜 コーン シークワーサー果汁	人参 椎茸 こんにゃく モーウイ 胡瓜 コーン シークワーサー果汁	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ コーン えのき茸 パセリ

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



食と子どもの健康展開催！

日時：令和7年7月12日(土)
11:00~16:00

場所：イオン具志川店 2階
ゲームセンター前

7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・熱き厨房に集う者たち！
- ・食育クイズや豆運びゲーム

夏休み

協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために
食事をつくる



食事の片づけ
をする



ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

夏休み中も
規則正しい
生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

