

令和5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		C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校	650	24	18
	中学校	830	31	23

こ ん だ て	3(月) 北中城小 欠食	4(火)	5(水)	6(木) FIBA2023応援メニュー ～オーストラリア～	7(金) セタメニュー
小学校	C 558 P 24.4 F 20.1	C 507 P 23.3 F 14.4	C 435 P 21.4 F 20	C 576 P 26.6 F 23	C 531 P 22.9 F 18.8
中学校	C 638 P 27.6 F 22.5	C 607 P 26.9 F 16	C 493 P 24.7 F 22.4	C 663 P 30.8 F 26.1	C 617 P 26.1 F 21.1
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
小学校	C 465 P 22.3 F 10.6	C 513 P 20.9 F 17.3	C 472 P 22 F 19	C 641 P 25.6 F 27.8	C 631 P 21 F 25.6
中学校	C 561 P 26.7 F 11.4	C 614 P 24.6 F 19.4	C 538 P 25.3 F 21	C 792 P 31.2 F 32.7	C 737 P 23.7 F 27.9
こ ん だ て	17(月) 海の日	18(火) 世界の料理 ～フィリピン～	19(水)	20(木) 1学期終業式	21(金) 夏休み(〆〆)J
小学校	C P F	C 572 P 23.7 F 16.2	C 536 P 21.2 F 15.1	C 472 P 13.1 F 13.5	C P F
中学校	C P F	C 682 P 27.5 F 18.3	C 616 P 23.6 F 16.6	C 557 P 15.2 F 16.2	C P F

「県産品奨励月間」です！

7/1～7/31は県産品奨励月間です。「県産品みんなで創る島の価値」をテーマに、北中城村をはじめとした沖縄県内でとれた地場産物を活用した給食がたくさん登場します。どんな食材、料理があるかな？沖縄の厳しい暑さに負けないように、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

食と子どもの健康展開催！

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☆

日時：令和5年7月15日(土) 10:00～17:00
場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・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
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪

8月

こ ん だ て	こまめに水分補給！ 				24(木) 2学期始業式	25(金)
小学校	C 516 P 18.1 F 16.3	C 504 P 22.3 F 15.8	C P F	C 559 P 25.5 F 17.4	C P F	
中学校	C 589 P 20.1 F 18.1	C 611 P 26.6 F 18.2	C P F	C 669 P 30 F 19.3	C P F	
こ ん だ て	28(月)	29(火)	30(水) 旧盆(ウークイ)	31(木)		
小学校	C 516 P 18.1 F 16.3	C 504 P 22.3 F 15.8	C P F	C 559 P 25.5 F 17.4	C P F	
中学校	C 589 P 20.1 F 18.1	C 611 P 26.6 F 18.2	C P F	C 669 P 30 F 19.3	C P F	