

令和6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	体内ではたらく
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

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	24	18
中学校	830	31	23

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て					
小学校	C 530 P 25.6 F 17.7	C 524 P 21.5 F 19.2	C 514 P 19.6 F 11.8	C 568 P 26.5 F 19.5	C 526 P 22 F 18.8
中学校	C 633 P 29.8 F 19.8	C 603 P 24.4 F 21.3	C 598 P 23.1 F 14.1	C 700 P 31.7 F 22.9	C 611 P 25 F 21.1
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こ ん だ て					
小学校	C 538 P 24.5 F 16	C 553 P 22 F 18.4	C 547 P 22.7 F 15.1	C 507 P 21.9 F 17.1	C 577 P 23.7 F 19
中学校	C 640 P 28.1 F 17.8	C 663 P 25.4 F 20.6	C 656 P 26.4 F 16.7	C 575 P 25.1 F 19	C 661 P 26.7 F 21.1
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こ ん だ て					
小学校		C 408 P 21.7 F 15.7	C 580 P 21.9 F 17.5	C 575 P 23.7 F 20.7	C 550 P 18.4 F 17.7
中学校		C 460 P 25.6 F 17.6	C 694 P 25.1 F 19.8	C 668 P 27.6 F 23.4	C 646 P 21.3 F 21.1

あつ なつ た やさい
暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

7月は県産品奨励月間です。「県産品 笑顔はじけるこれイイね!」のテーマのもと、学校給食でもたくさんの地場産物を活用していきます。また、8月31日は「野菜の日」です。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに、野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体に良い働きをするものがたくさん発見されています。

ゴーヤー
ビタミンCが豊富です。
苦味成分には血糖値や
コレステロールを低下
させるはたらきが期待
されています。

トマト

真っ赤な色のもとリコピンとよばれ、
体のさびつきを防ぎます。カロテンのほ
か、うま味成分も豊富です。



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6年7月13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

- ・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♪

令和6年

8月の予定献立表

	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
こ ん だ て				
小学校	C 531 P 17.5 F 15	C 492 P 25.6 F 16.3	C 490 P 18 F 12.1	C 459 P 17.5 F 10.5
中学校	C 636 P 19.8 F 16.6	C 567 P 30.2 F 18.7	C 590 P 20.7 F 13	C 554 P 20 F 11.2