

給食たより



1年生のリクエストメニュー集計結果

順位	料理名	票数	順位	料理名	票数
1	あげぱん	14	6	いちご	3
2	タコライス	8	7	沖縄そば	2
3	ラーメン	7		ハヤシライス	2
4	カレーライス	5		わかめごはん	2
5	フルーツポンチ	4		じゃがバター	2

なつ やす 夏休みも

はや お 早寝

わす 忘れずに！

はや お 早起き

はや お 早寝

あさ 朝ごはん



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



ねんせい
1年生のリクエストメニューの
しゅうけいけっか
集計結果です！！

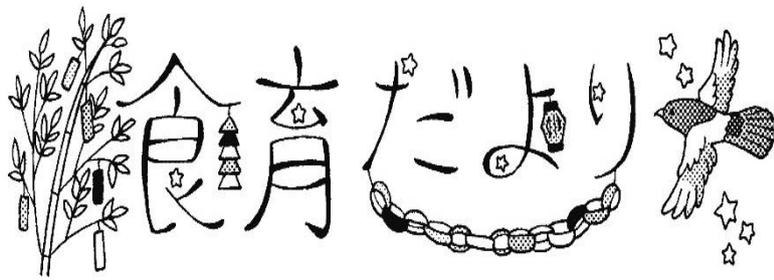
けっか こんだて
7月はこの結果をもとに献立を
たてていますよ(^^)

こんだてひょう
献立表の「★」ほしマークがリク

めじるし
エストメニューの目印です！

かくにん
ぜひ、確認してみてください。





沖縄高等特別支援学校

体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



日本は水資源が豊かで、上下水道の設備が非常にととのった国です。学校や家庭でも水道をひねると、安全な水を飲むことができます。でも世界の中には、水道水をそのまま飲むとおなかを壊したり、水不足で命を失ったりするような国もあります。

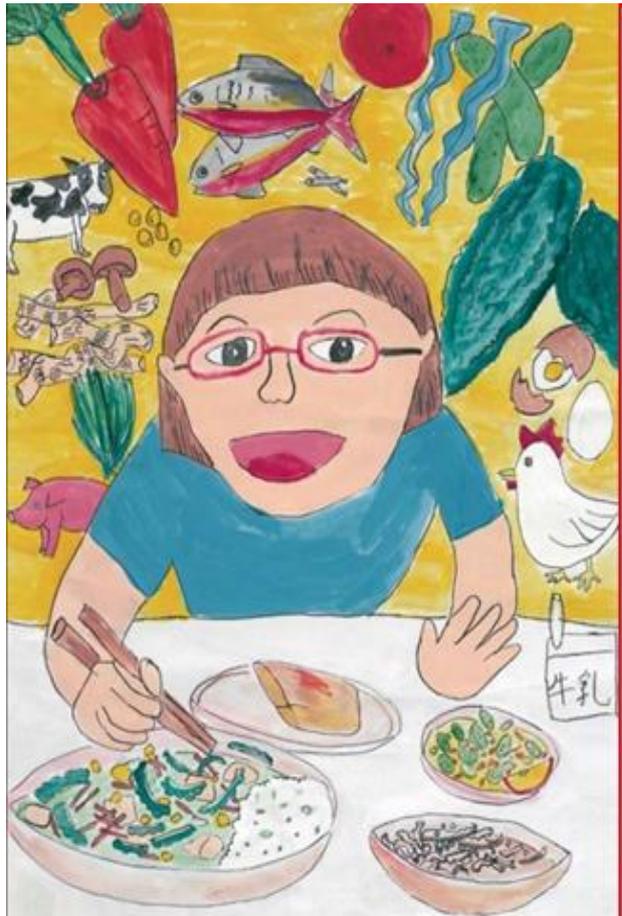
水はわたしたちの命を守る貴重な資源。もったいない使い方をしないよう、白ごころから大切にしましょう。

その一口が飲みすぎに！

甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。



かくれた糖分



食と子ども健康展

地場産物を活用した学校給食

内容 ○地場産物の展示 ○豆運びゲーム ○食育クイズ等

2024年7月13日(土)	2024年7月20日(土)
場所 イオン具志川店 時間 AM11:00~PM16:00	場所 イオン名護店 時間 AM11:00~PM16:00
2024年7月13日(土)~15日(月)	2024年7月23日(火)
場所 イオン南風原店 時間 AM11:00~PM16:00	場所 イオン那覇店 時間 AM11:00~PM16:00

主催：沖縄県学校給食委員会・(公財)沖縄県学校給食会 協賛：沖縄県教育委員会・(一社)沖縄県PTA連合会 協力：沖縄県学校給食共同調理場連絡協議会

こ ん だ て	1(月) 牛乳 ★わかめごはん あじフライ アスパラサラダ 小松菜スープ たいやき	2(火) 牛乳 麦ごはん ★タコライス 冬瓜のスープ リンゴゼリー(手作り)	3(水) 牛乳 もずく丼 大学芋 小松菜のみそ汁	4(木) 牛乳 麦ごはん チンジャオロース ナムル 春雨スープ パインゼリー	5(金) 七夕献立 牛乳 ★ラーメン 星のコロッケ ★星のフルーツポンチ
あか	牛乳,チリメン,あじフライ(小麦)	牛乳,牛肉,豚肉,大豆,チーズ(乳),アガー	牛乳,もずく,豚肉,大豆,油揚げ(大豆),赤みそ(大豆)	牛乳,豚肉,鶏肉	牛乳,豚肉,なると(大豆)
き	米,ごま,大豆油(大豆),プチたい焼(小麦,大豆)	米,おし麦,さとう,こめ油	米,おし麦,さとう,こめ油,でん粉,さつまいも,大豆油(大豆),ごま	米,おし麦,さとう,でん粉,こめ油,ごま油(ごま,大豆),ごま,春雨,パインゼリー	沖縄そば(小麦,大豆),こめ油,ごま油(ごま,大豆),大豆油(大豆)
みどり	きゅうり,にんじん,えのきたけ,しいたけ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,トマト,とうがん,えのきたけ,りんごストレートジュース,りんご 皮つき 生	にんじん,たまねぎ,コーン,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,しめじ	にんじん,ピーマン,たけのこ,もやし,はくさい,しいたけ,長ねぎ	にんじん,もやし,にら,きくらげ,長ねぎ,桃,洋なし,ぶどう,パイン,さくらんぼ,みかん,りんご 皮つき 生
幼・小 中・高	E 732 P 25 F 15.5	E 818 P 32.5 F 26.1	E 761 P 26.3 F 23.6	E 699 P 23.8 F 20.9	E 827 P 36.1 F 36.9
こ ん だ て	8(月) 牛乳 きびごはん 豚肉ともずくのチャプチェ スーミータン【卵】 紅芋団子	9(火) 牛乳 コーンピラフ ミニハムカツ ポテトの辛子たらこあえ ラビオリスープ	10(水) 納豆の日 牛乳 麦ごはん いわし甘露煮 人参シリシリー【卵】 へちまのみそ汁 ★チーズ納豆	11(木) 牛乳 玄米ごはん 鶏肉のズンダ焼き しらたきのピリ辛炒め けんちん汁	12(金) 牛乳 ★アーサ入り沖縄そば ゴーヤーサラダ オレンジ
あか	牛乳,豚肩ロース赤肉,もずく,わかめ,卵	牛乳,ベーコン,鶏肉,ハムカツ(小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉),ラビオリ(小麦,鶏肉,豚肉,大豆)	牛乳,いわし梅煮(小麦,大豆),ベーコン,液卵,油揚げ(大豆),麦みそ(大豆),納豆,チーズ(乳)	牛乳,鶏肉,粉チーズ(乳),豚肉,豆腐(大豆)	牛乳,アーサ,豚肉,蒸しかまぼこ,ツナ
き	米,もちきび,大豆油(大豆),さとう,ごま油(ごま,大豆),ごま,でん粉,紅いも団子(ごま)	米,バター(乳),大豆油(大豆),じゃがいも	米,おし麦,大豆油(大豆),さつまいも	米,玄米,ノンエッグマヨネーズ,ごま油(ごま,大豆),さとう	沖縄そば(小麦,大豆),さとう
みどり	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ピーマン,クリームコーン,絹さや	たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,マッシュルーム,キャベツ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,へちま,ゆかり	あお豆(大豆),こんにやく,たまねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,長ねぎ	ねぎ,しょうが,ゴーヤー,にんじん,もやし,オレンジ 生
幼・小 中・高	E 731 P 24.7 F 19.6	E 724 P 24.4 F 25.6	E 840 P 34.6 F 31.9	E 834 P 34.5 F 33.3	E 820 P 45.9 F 35.7
こ ん だ て	15(月) 海の日 	16(火) カミカミの日 牛乳 鶏めし かぼちゃひき肉フライ れんこんとナッツのサラダ きのこのみそ汁	17(水) 牛乳 麦ごはん ★県産野菜カレー ★フルーツヨーグルト	18(木) 琉球料理の日 牛乳 発芽玄米ごはん ミヌダル モーウイの塩昆布和え アーサのすまし汁 味付けのり ★黒糖白玉だんご	19(金) 1学期終了式 牛乳 ★揚げパン(きな粉) ポークビーンズ コーンポタージュスープ シークアーサーソルベ
あか	牛乳,鶏肉,油揚げ(大豆),アーモンド,わかめ,赤みそ(大豆)	牛乳,豚レバー,ヨーグルト(乳)	牛乳,豚肉,昆布,アーサ,絹ごし豆腐(大豆),味付けのり(小麦,大豆,ゼラチン)	牛乳,きな粉(大豆),ベーコン,豚もも,蒸し大豆,脱脂粉乳,生クリーム	
き	米,大豆油(大豆),さとう	米,おし麦,じゃがいも,大豆油(大豆)	米,発芽玄米,ごま,さとう,ごま油(ごま,大豆),白玉だんご(大豆),黒糖,でん粉	コッパン(小麦,乳,大豆),大豆油(大豆),さとう,じゃがいも,バター(乳)	
みどり	ごぼう,にんじん,れんこん,赤ピーマン,きゅうり,レーズン(干しぶどう),しめじ,えのきたけ,しいたけ	たまねぎ,にんじん,へちま,とうがん,かぼちゃ,なす,コーン,みかん,パイナップル,りんご 皮つき 生	しょうが,モーウイ,にんじん,シークアーサー	たまねぎ,にんじん,コーン	
幼・小 中・高	E 799 P 27.1 F 31.2	E 760 P 27.6 F 17.8	E 712 P 28.4 F 24.3	E 758 P 29.6 F 25.6	

リクエストメニュー

7月は1年生のリクエストメニューを中心に献立をたてています。「★」マークがリクエストにあったメニューです。どんなリクエスト給食があるのかぜひ、チェックしてみてください♪



県産品奨励月間

7月は県産品奨励月間です。いつもの給食より、沖縄県産の食材がたくさん使われていますよ!!! 沖縄県の野菜は太陽の光をたくさんあびていて栄養満点で美味しいものばかりです。たくさん食べて県産の食材について学びましょう!



☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。