

7月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校	あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう
中学校	なつ けんこう さいよう かんが 夏の健康と栄養について考えよう

月 火 水 木 金

7月は「県産品奨励月間」です。

給食に登場する県産・地産の食材



沖縄県の農林水産物をはじめ、県内で作られている様々な物を積極的に活用し、消費拡大を推進する月間です。給食センターでも地場産物を活用した献立の提供に頑張っています。

こんだて	7月の「県産品奨励月間」です。給食に登場する県産・地産の食材																												
	赤	黄	緑	栄養価	小学	中学	小学	中学	小学	中学	小学	中学																	
5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	26	27	28	29	30												
こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて												
赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑												
730	23.5	21.2	619	23.2	21.6	515	19.6	18.3	552	22.0	22.2	588	24.5	17.1	882	28.1	25.1	770	28.7	26.6	627	23.3	21.4	684	26.5	26.2	705	29.2	19.7
590	21.5	17.3	542	21.5	20.7	525	24.2	17.1	752	20.8	24.4	632	25.1	19.8	712	25.7	20.2	725	29.7	29.9	629	28.9	19.7	912	24.5	29.3	762	30.1	23.2
574	25.3	14.4	618	24.5	26.6	712	29.1	25.7	592	22.7	16.6	639	21.7	22.2	691	28.0	16.4	735	30.3	34.3	840	34.4	29.2	714	27.2	19.2	771	25.0	25.7

TOKYO 2021 東京オリンピック
ホストタウン対象国
東京オリンピックもあと、1ヶ月をきりました。石垣市の国は「サンマリノ共和国」「ルクセンブルク」の2カ国です。この2カ国の食文化を給食風にアレンジしています。
★14日(水)サンマリノ共和国のメニュー・・・「パスタ・エ・チェチ」
※トマト味のスープパスタ
★20日(火)ルクセンブルクのメニュー・・・「ジュット・マット・ガーデポウネン」 ※もっとも古い肉料理だそうです。

◆食と子どもの健康展HPのご
沖縄県の食と子供の健康展がホームページに掲載されます。7月1日より、下記、QRコードから閲覧することができます。「沖縄県学校給食会で検索」というワードも一緒にみることができます。