

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |       |    |                                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|----|-----------------------------------------|--------|--|-------------------------------------|---|---------------|----------------------------------------------|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|----------------------------|--|--|---------------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------------------|--|--------------------------|--|-------------------------|--------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|----------------------------|-----|-------------------------------------|
| 令和4年度                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |       |    | 石垣市立学校給食センター：TEL:82-4877                |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| <div>7月予定献立表</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |       |    | ◆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。                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                     |       |    |                                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| <div>食品群</div> <table><tr><td>赤</td><td colspan="3">体内での働き</td></tr><tr><td>黄</td><td colspan="3">主に血や肉となり体をつくる</td></tr><tr><td>緑</td><td colspan="3">エネルギーとなり体を動かす</td></tr><tr><td>緑</td><td colspan="3">体の調子を整える</td></tr><tr><td>栄養価</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr></table> |                                     |       |    | 赤                                       | 体内での働き |  |                                     | 黄 | 主に血や肉となり体をつくる |                                              |  | 緑 | 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                             | <div>熱中症は<br/>予防が大切</div> |  |                          |  | <div>毎月19日は「食育の日」</div> |                          |  |  | <div>栄養目標</div> <table><tr><td>小学校</td><td>あつ ま しょくじ<br/>暑さに負けない食事をしよう</td></tr><tr><td>中学校</td><td>なつ けんこう えいよう かんが<br/>夏の健康と栄養について考えよう</td></tr></table> |  | 小学校 | あつ ま しょくじ<br>暑さに負けない食事をしよう | 中学校 | なつ けんこう えいよう かんが<br>夏の健康と栄養について考えよう |
| 赤                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 体内での働き                              |       |    |                                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 黄                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 主に血や肉となり体をつくる                       |       |    |                                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 緑                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 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 |                                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                | あつ ま しょくじ<br>暑さに負けない食事をしよう          |       |    |                                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 中学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                | なつ けんこう えいよう かんが<br>夏の健康と栄養について考えよう |       |    |                                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |       |    | 火                                       |        |  | 水                                   |   |               | 木                                            |  |   | 金                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| こんだて                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                     |       |    | 7月は「県産品奨励月間」です。                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    | <div>給食に登場する県産・地産の食材</div> <div></div> <div>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食べ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を提供しています。</div> |  |                                               | <div>牛乳 鶏にく 大豆 ヨーグルト</div> |  |  | <div>米 じゃが芋 小麦粉 大豆油</div> |       |       | <div>玉ねぎ 人参 ブロッコリー フルーツ缶</div> |                           |  | <div>677 22.1 21.2</div> |  |                         | <div>836 26.7 25.2</div> |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 赤                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |       |    | 4                                       |        |  | 5                                   |   |               | 6                                            |  |   | 7                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |  | 8                                             |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 黄                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |       |    | <div>牛乳 ぶた肉 うすあげ わかめ 卵 麦みそ</div>        |        |  | <div>牛乳 とり肉 ウィナー ベーコン</div>         |   |               | <div>牛乳 ぶた肉 卵 牛肉 とり肉 大豆 赤だし(大豆、鶏肉、煮干し)</div> |  |   | <div>牛乳 卵 ベーコン もずく はんぺん 大豆</div>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |  | <div>牛乳 ぶた肉 平かまぼこ こんぶ 白身魚(ほき) 豆腐 わかめ みそ</div> |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 緑                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |       |    | 精白米 大豆油                                 |        |  | 精白米 大豆油 バター                         |   |               | 八重山そば 大豆油 ごま油                                |  |   | 米 大豆油 麴(小麦、大豆) 山芋 水あめ                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |  | 精白米 サラダ油                                      |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 栄養価                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |       |    | 618 24.6 19.0                           |        |  | 613 20.7 26.9                       |   |               | 579 25.3 23.2                                |  |   | 663 22.5 18.6                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |  | 617 24.9 17.9                                 |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 小学                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |       |    | 712 29.0 22                             |        |  | 784 25.6 34                         |   |               | 719 30.7 26.6                                |  |   | 713 25.6 21.6                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |  | 777 31.2 21.9                                 |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 中学                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |       |    |                                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| こんだて                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                     |       |    | 11                                      |        |  | 12                                  |   |               | 13                                           |  |   | 14                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |  | 15                                            |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 赤                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |       |    | <div>牛乳 ぶた肉 厚揚げ ちくわ</div>               |        |  | <div>牛乳 ベーコン チーズ 乳 とり肉 あお豆 大豆</div> |   |               | <div>牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 乳</div>                   |  |   | <div>牛乳 ぶた肉 とりレバー</div>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |  | <div>牛乳 マグロ わかめ 卵 絹あげ あお豆</div>               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 黄                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |       |    | 精白米 三温糖 大豆油                             |        |  | 精白米 無塩バター 大豆油 小麦 砂糖 ごま              |   |               | スパゲッティー 小麦 オリーブ油 じゃがいも でんぶん                  |  |   | 精白米 小麦粉 大豆油                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |  | 精白米 大豆油 三温糖                                   |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 緑                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |       |    | きゃべつ 竹のこ 人参 ピーマン パプリカ ニンニク ほうれん草 パイン 生姜 |        |  | 玉ねぎ 人参 コーン パプリカ マッシュルーム パプリカ パセリ    |   |               | 玉ねぎ 人参 しめじ トマト オレンジ                          |  |   | 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 人参 みかん缶・パイン缶・黄桃缶                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |  | 玉ねぎ 人参 しょうが とうがん                              |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 栄養価                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |       |    | 562 20.9 17.2                           |        |  | 629 21.9 32.1                       |   |               | 644 25.9 20.9                                |  |   | 647 22.1 19.5                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |  | 568 22.3 14.1                                 |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 小学                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |       |    | 681 25 20.0                             |        |  | 818 29.9 41.4                       |   |               | 779 31.3 24.3                                |  |   | 797 26.6 22.9                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |  | 682 26.7 16                                   |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 中学                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |       |    |                                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| こんだて                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                     |       |    | 18                                      |        |  | 19                                  |   |               | 20                                           |  |   | ◆食と子どもの健康展HPのご案内                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 赤                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |       |    | <div>海の日</div>                          |        |  | <div>牛乳 とり肉 ベーコン 乳 大豆</div>         |   |               | <div>牛乳 ベーコン 鶏肉 乳 卵 大豆 豚肉</div>              |  |   | <div>沖縄県の食と子どもの健康展がホームページに掲載されます。</div> <div>7月1日より、右記、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」を開き「食と子どもの健康展」でも閲覧できます。</div> <div></div> |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 黄                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |       |    | 小麦 サラダ油                                 |        |  | スパゲッティー オリーブ油 バター 小麦 紅イモ 砂糖         |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 緑                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |       |    | キャベツ コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜 タンカン りんご     |        |  | 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン トマト                 |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 栄養価                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |       |    | 519 23.5 19.7                           |        |  | 792 27.3 33.3                       |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 小学                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |       |    | 625 27.1 23                             |        |  | 926 32.7 37.6                       |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |
| 中学                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |       |    |                                         |        |  |                                     |   |               |                                              |  |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                               |                            |  |  |                           |       |       |                                |                           |  |                          |  |                         |                          |  |  |                                                                                                                                                            |  |     |                            |     |                                     |

熱中症予防

4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

暑さ本番です!

あつ ほん ほん

体調を整え、こまめな水分補給を

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ

しょうゆ 食塩...1~2g

(0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g

(4~8%)

レモン汁...このお好みで

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』