

令和6年度

# 7月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL 2-4877

◆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			栄養目標	小学校	あつ 暑さに負けない食事をしよう			中学校	
	赤	黄	緑			暑さに負けない食事をしよう				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	毎月19日は「食育の日」						
月		火		水		木		金		
こんだて	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30	31	1	2	3	4	5	
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
赤	生乳 豚肉 大豆 豆腐 絹厚揚げ	生乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵	生乳 南ぬ豚 かまぼこ まぐろ	生乳 ツナ うす揚げ ちくわ さんま あわせみそ	生乳 豚ミンチ ベーコン 大豆 とりレバー	生乳 ベーコン 卵 魚そうめん のり	生乳 南ぬ豚 かまぼこ 鶏肉 大豆 麦みそ もずく 昆布	生乳 豚肉 鶏肉 大豆 白みそ わかめ	生乳 南ぬ豚 卵 ゆし豆腐 アーサ わかめ 錦糸卵	生乳 石垣生 鶏肉
黄	米 三温糖 サラダ油 黒糖 小麦粉	ピタパン (小麦) バター マヨネーズ ヨーグルト (乳)	ユウグレナクロレウ麵 大豆油 ちんすこう	米 和風ドレッシング	米 大豆油 小麦粉 カレールウ	米 麩 (小麦) 大豆油	米 大豆油 ごま 小麦 ごま	中華麵 三温糖 ごま油 原宿ドック	米 大豆油 小麦粉 マカロニ	米 大豆油 白ごま シークワーサーゼリー
緑	パパイア 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 にんにく 生姜	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり パプリカ コーン あお豆	人参 キャベツ もやし ねぎ	ごぼう きゅうり ゴーヤ モーウイ キャベツ	玉ねぎ 人参 あお豆 小松菜 コーン	キャベツ 人参 もやし ニラ 大根 オクラ しめじ	人参 しいたけ 玉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 しめじ 白ネギ にんにく 生姜	玉ねぎ 人参 きゅうり 白ネギ 生姜 にんにく	玉ねぎ 大根 人参 白ネギ 小松菜 こんにゃく にんにく 生姜 だけのこ
栄養価	小学 667 26.6 20.6 中学 798 32 24.6	小学 606 25.2 25.2 中学 700 29.2 30.8	小学 609 34.3 22.8 中学 739 42 26.2	小学 597 23.2 20.4 中学 726 27.7 23.8	小学 567 22.8 17.5 中学 694 27.5 20.4	小学 600 24.0 20.5 中学 727 32.3 24.4	小学 641 28.5 22.5 中学 776 34 26.2	小学 635 28.8 21.8 中学 773 34.5 25.3	小学 604 25.9 20.7 中学 701 29.1 22.5	小学 621 26.7 19.5 中学 757 32.7 22.9
こんだて	15	16	17	18	19	海の日		20	21	
赤	生乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン ひじき	生乳 鶏肉 ベーコン 卵	生乳 豚肉 鶏肉 大豆 白みそ わかめ	生乳 南ぬ豚 卵 ゆし豆腐 アーサ わかめ 錦糸卵	生乳 鶏肉	海の日		生乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン ひじき	生乳 鶏肉 ベーコン 卵	
黄	米 大豆油 小麦 ライチゼリー ごま	スパゲッティ オリーブ油 大豆油 ムース	中華麵 三温糖 ごま油 原宿ドック	米 大豆油 小麦粉 マカロニ	米 大豆油 ポテト	海の日		米 大豆油 小麦 ライチゼリー ごま	スパゲッティ オリーブ油 大豆油 ムース	
緑	玉ねぎ 人参 インゲン ほうれん草 コーン 白菜キムチ 大根 (たくあん漬)	玉ねぎ 人参 パプリカ ほうれん草	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 しめじ 白ネギ にんにく 生姜	玉ねぎ 人参 きゅうり 白ネギ 生姜 にんにく	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パパイア パイン みかん缶 黄桃缶 アロエ	海の日		玉ねぎ 人参 インゲン ほうれん草 コーン 白菜キムチ 大根 (たくあん漬)	玉ねぎ 人参 パプリカ ほうれん草	
栄養価	小学 607 23.1 14.9 中学 737 28.4 17	小学 624 23.7 24.1 中学 765 28.9 29.4	小学 635 28.8 21.8 中学 773 34.5 25.3	小学 604 25.9 20.7 中学 701 29.1 22.5	小学 645 22.0 16.2 中学 782 26.4 18.8	海の日		小学 607 23.1 14.9 中学 737 28.4 17	小学 624 23.7 24.1 中学 765 28.9 29.4	

県産品奨励月間  
笑顔になれるっていいね!  
2024年 7月1日~7月31日

7月1日~31日(金)は  
**県産品奨励月間**  
です!

今月は、すぐれた県産・地元産をより皆さんに多く知ってもらい、家庭でも活用してもらえるように広報活動を行う月です。

県産品や地元産を地産地消しながら、経済も体も元気にしていきましょう!

## 給食に登場する県産・地産の食材です



いろいろな県産品・石垣島産の食材を使っています

### 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、朝食を食べていなかったりしがちです。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食をしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

### 夏休み中も大切! 牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。