

8月 予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

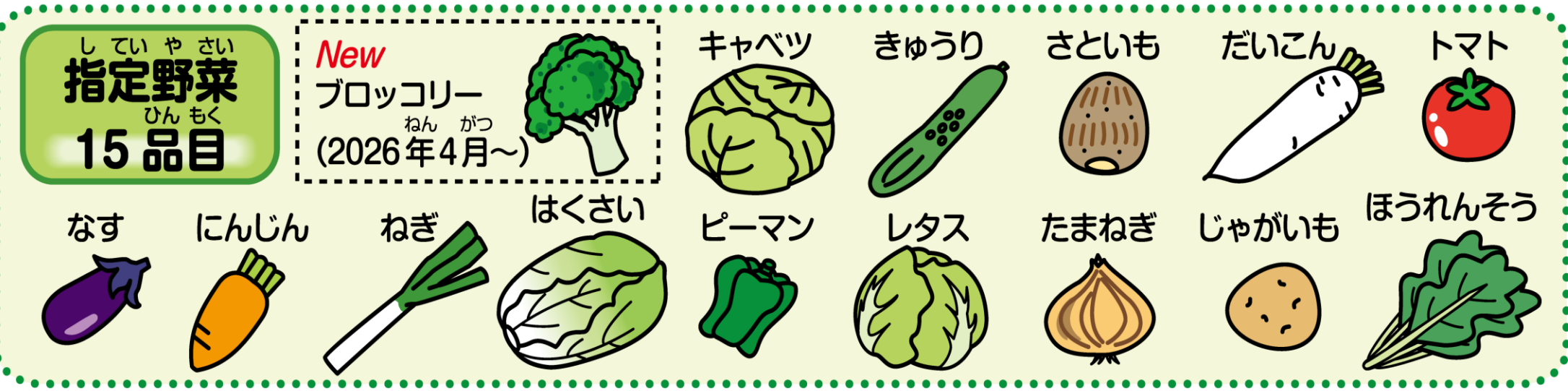
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

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
E:エネルギー	P:たんぱく質
	F:脂質

※斜め太線は島産や本島で作られた沖縄県産の食材です。

栄養 目標	小学校	しよくじ 食事のマナーを身に着けよう
	中学校	

こ ん だ て	や さい  わたし しよくせいかつ か やさい あんてい とど くに してい やさい とくてい 私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定 やさい さだ してい やさい ぜんこくてき りゅうつう とく しゅうひりょう おお じゅうよう やさい 野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜の ねん かつ あら ぐわ ぜんぶ ひんもく ことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。 やさい なんぼく なが にほんれつとう きこう ちが い きせつ さんち き これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り か さんち ねん とお あんていてき せいさん 替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。	28(金) 北海道稚内市コラボ給食  ユーグレナふりかけ クープイリチー ごはん 石狩鍋 牛乳 刻み昆布 ふた肉 かまぼこ(魚、卵) 鮭 木綿豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 米 三温糖 大豆油(大豆) じゃがいも にんじん 千切大根 こんにやく はくさい しょうが ユーグレナふりかけ E 593 P 21.1 F 20.6 E 726 P 21.1 F 24.6
あか		
き		
みどり		
小学校 中学校		

こ ん だ て	31(月)  納豆 きんぴらごぼう ごはん 沖縄風みそ汁	し て い や さい な か ま い ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！  し て い や さい 指定野菜 ひん もく 15 品目 New ブロッコリー ねん かつ (2026年4月～) キャベツ きゅうり さといも だいこん トマト なす にんじん ねぎ はくさい ピーマン レタス たまねぎ じゃがいも ほうれんそう
あか	牛乳 刻み昆布 南ぬ豚(ぶた肉) 納豆(大豆) 無添加ポーク(豚肉 鶏肉) 木綿豆腐(大豆) 卵 花かつお 石垣島産米みそ(米 大豆)	
き	米 黒いりごま 大豆油(大豆) 三温糖 ごま油 (ごま 大豆)	
みどり	ごぼう にんじん いんげん こんにやく たまねぎ ほうれん草 ウージパウダー	
小学校 中学校	E 670 P 31.8 F 24 E 806 P 36.9 F 27.6	

8月 食育たより
【友好都市】 稚内市

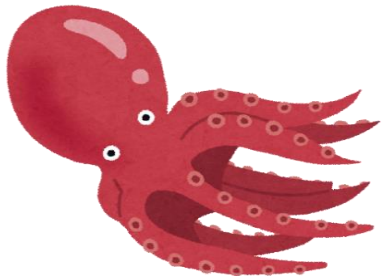
日本最北端の地の碑

天気がいい日には、海をはさんで遠くのロシア
(サハリン)が見えるそうです！



稚内のホッケは日本有数の漁獲量を誇
ります。

脂ののった大きな『姫ほっけ』の一夜
干しは給食でも提供されるようです！



稚内はタコの水揚げ量が日本トップクラス！
新鮮でうまみあふれるタコをしゃぶしゃぶで
食べるそうです！

わっかないし にほん いちばんきた し わたし す いしがきし にほん いちばんみなみ
稚内市は『日本で一番北にある市』で 私たちの住む石垣市は、『日本で一番南にある

市』です。一番北と一番南で交流しよう！と今から約40年前に話し合いがされました。

わっかないし いしがきし ねん しょうわ ねん がつ にち ゆうこう と していけい むす
稚内市と石垣市は 1987年(昭和62年)9月27日に友好都市提携を結びました。

にほん なんぼく りょうきよくたん い ち きょうつうてん くわ うみ やま かこ すいさん ちくさん
日本の南北の両極端に位置するという共通点に加え、海や山に囲まれ、水産・畜産・

かんこう さんぎょうけいたい ちりてきかんきょう に たが こうりゅう ふか
観光といった産業形態や地理的環境が似ていることから、お互いに交流を深めること
になりました。

ゆうこう と し しゅうねん れいわ ねん しみん そうごほうもんこうりゅう ながねんこうりゅう つづ
友好都市35周年(令和4年)には市民の相互訪問交流があり、長年交流が続いて
います。