

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		体内ではたらき	
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	
エネルギー	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		
	野菜のおはなし		
	わたし しょくせいかつ 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		
	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		
あか	こと		
き	こと		
	こと		
みどり	こと		
小学校 中学校	こと		

8月31日は「野菜の日」

8月31日は「野菜の日」

8月31日は「野菜の日」

28(金) 北海道稚内市コラが給食※献立一部変更			
			
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

こ ん だ て	31(月) ※献立一部変更 	し てい や さい ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！ なか まい	
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)	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	
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！

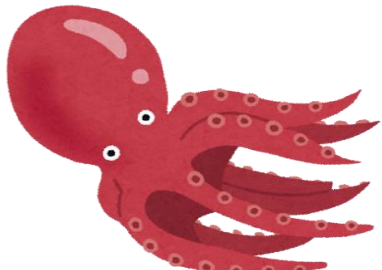
8月28日(金)の給食は、北海道、稚内市学校給食センターとのコラボ給食です！

この日は、稚内市学校給食センターでも【ユーグレナふりかけ】と【クープイリチー】
が提供されています。

石垣市立学校給食センターでは、【石狩鍋】を提供します。レシピは稚内市学校
給食センターから教えていただきました♪

石狩鍋は北海道を代表する郷土料理のひとつです。鮭をメインの食材にして、たっ
りの野菜と一緒にみそ味のスープで煮こんだあつあつの鍋料理です。

江戸時代から明治時代にかけて、石狩川で鮭をとっていた漁師さんたちが食べていた 鮓
いが始まりとされています。



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！

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。

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。

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・

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。

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。