



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

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	27.6	18
中学校		830	35.2	23

こ ん だ て	見つけよう！ 私の推しの県産品 2025年 7/1～7/31 県産品奨励月間	1 (火) アーサとじゃこの卵焼き モーウィのツナ和え 麦ごはん じゃがいものみそ煮 	2 (水) りんご 鶏肉とオクラの甘辛炒め 大豆入り 具だくさんみそ汁 たきこみごはん 	3 (木) ゴーヤーチップス 千草和え 麦ごはん パパイヤの コロコロ煮 	4 (金) 上野中欠食 オレンジ いんげんと きのこのソテー ピザパン ポテトスープ 	
		牛乳、ぶた肉、あつあげ、赤みそ、たまご、とうふ、アーサ、チリメン、ツナ 米、麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、白ごま にんじん、こまつな、こんにやく、しょうが、モーウィ、きゅうり	牛乳、大豆、平かまぼこ、昆布、あぶらあげ、赤みそ、白みそ、とり肉 米、麦、サラダ油、三温糖、でん粉、白ごま にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、こんにやく、とうがん、しょうが、オクラ、しめじ、にんにく、りんご	牛乳、ぶた肉、昆布、あつあげ、卵 米、麦、サラダ油、三温糖、でん粉、小麦粉、白ごま パパイヤ、にんじん、さやいんげん、しょうが、ゴーヤー、こまつな、キャベツ	牛乳、チーズ、とり肉、ベーコン コッペンパン、オリーブ油、じゃがいも、バター たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、にんじん、スジナシチンゲン、コーン、しめじ、にんにく、オレンジ	
		牛乳、ぶた肉、あつあげ、赤みそ、たまご、とうふ、アーサ、チリメン、ツナ 米、麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、白ごま にんじん、こまつな、こんにやく、しょうが、モーウィ、きゅうり	牛乳、大豆、平かまぼこ、昆布、あぶらあげ、赤みそ、白みそ、とり肉 米、麦、サラダ油、三温糖、でん粉、白ごま にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、こんにやく、とうがん、しょうが、オクラ、しめじ、にんにく、りんご	牛乳、ぶた肉、昆布、あつあげ、卵 米、麦、サラダ油、三温糖、でん粉、小麦粉、白ごま パパイヤ、にんじん、さやいんげん、しょうが、ゴーヤー、こまつな、キャベツ	牛乳、チーズ、とり肉、ベーコン コッペンパン、オリーブ油、じゃがいも、バター たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、にんじん、スジナシチンゲン、コーン、しめじ、にんにく、オレンジ	
こ ん だ て	7 (月) 七夕献立 中学校は 手作りタレ タレ 七タゼリー 冷やし中華 (めん・野菜) 星のコロッケ 	8 (火) しいらのみそマヨ焼き オレンジ おくらのごま和え 麦ごはん 厚揚げと 冬瓜の中華煮 	9 (水) 紅芋もち なすのみそ炒め 麦ごはん オクラと卵の スープ 	10 (木) 畑(パリ)サラダ アーサのみそ汁 冬瓜の まぐろそぼろ丼 	11 (金) いわしのおかか煮 オレンジ 野菜炒め 麦ごはん 青菜のみそ汁 	
		牛乳、とりさき、卵、ぶたにく 中華めん、白ごま、三温糖、ごま油、三温糖、パン粉、サラダ油 きゅうり、にんじん、もやし、木くらげ、にんにく、たまねぎ	牛乳、あつあげ、しいら、赤みそ、とりさき 米、麦、サラダ油、でん粉、たまごなしマヨネーズ、三温糖、白ごま とうがん、はくさい、にんじん、木くらげ、えだまめ、にんにく、しょうが、オクラ、キャベツ、コーン、オレンジ	牛乳、とり肉、たまご、豚ひき肉、赤みそ、きな粉 米、麦、三温糖、ごま油、紅芋、タピオカ粉 オクラ、レタス、木くらげ、なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが	牛乳、マグロ、とりレバー、アーサ、赤みそ 米、麦、サラダ油、三温糖、でん粉、じゃがいも、アーモンド、たまごなしマヨネーズ とうがん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、えだまめ、パパイヤ、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ	牛乳、油あげ、赤みそ、白みそ、いわし、さつま揚げ、糸けずり 米、麦、サラダ油 チンゲンサイ、こまつな、えのきたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、オレンジ
		牛乳、とりさき、卵、ぶたにく 中華めん、白ごま、三温糖、ごま油、三温糖、パン粉、サラダ油 きゅうり、にんじん、もやし、木くらげ、にんにく、たまねぎ	牛乳、あつあげ、しいら、赤みそ、とりさき 米、麦、サラダ油、でん粉、たまごなしマヨネーズ、三温糖、白ごま とうがん、はくさい、にんじん、木くらげ、えだまめ、にんにく、しょうが、オクラ、キャベツ、コーン、オレンジ	牛乳、とり肉、たまご、豚ひき肉、赤みそ、きな粉 米、麦、三温糖、ごま油、紅芋、タピオカ粉 オクラ、レタス、木くらげ、なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが	牛乳、マグロ、とりレバー、アーサ、赤みそ 米、麦、サラダ油、三温糖、でん粉、じゃがいも、アーモンド、たまごなしマヨネーズ とうがん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、えだまめ、パパイヤ、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ	牛乳、油あげ、赤みそ、白みそ、いわし、さつま揚げ、糸けずり 米、麦、サラダ油 チンゲンサイ、こまつな、えのきたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、オレンジ
こ ん だ て	14 (月) バナナ みゃーく 野菜カレー キャベツの ハニーサラダ 	15 (火) 中華ポテト きゅうりの和え物 麦ごはん マーボーなす 	16 (水) あじフライ チーズ グリーンサラダ バーガーパン へちまの クリームスープ 	17 (木) 琉球料理の日 きびなごシークワサーかけ ウンチエのソーネー 麦ごはん シカムドゥチ 	18 (金) すいか ピビンバ わかめスープ 	
		牛乳、ぶた肉、とりレバー 米、麦、サラダ油、じゃがいも、はちみつ 玉ねぎ、かぼちゃ、とうがん、なす、ピーマン、にんにく、リンゴ、キャベツ、赤ピーマン、ブロッコリー、コーン、バナナ	牛乳、豚ひき肉、レバー、とうふ、赤みそ、とりさき 米、麦、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま、さつまいも、黒ごま なす、木くらげ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、パパイヤ	牛乳、とり肉、白いんげん豆、白花生、あじフライ、ツナ、スライスチーズ バーガーパン、バター、小麦粉、サラダ油、アーモンド、三温糖 へちま、にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ、パパイヤ、きゅうり	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、きびなご、とうふ、ツナ、白みそ 米、麦、でん粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま こんにやく、とうがん、しいたけ、ウージパウダー、シークワサー、果汁、エンサイ、キャベツ	牛乳、牛肉、わかめ、とうふ 米、麦、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま たまねぎ、にんじん、木くらげ、しらたき、しょうが、にんにく、白菜キムチ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、すいか
		牛乳、ぶた肉、とりレバー 米、麦、サラダ油、じゃがいも、はちみつ 玉ねぎ、かぼちゃ、とうがん、なす、ピーマン、にんにく、リンゴ、キャベツ、赤ピーマン、ブロッコリー、コーン、バナナ	牛乳、豚ひき肉、レバー、とうふ、赤みそ、とりさき 米、麦、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま、さつまいも、黒ごま なす、木くらげ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、パパイヤ	牛乳、とり肉、白いんげん豆、白花生、あじフライ、ツナ、スライスチーズ バーガーパン、バター、小麦粉、サラダ油、アーモンド、三温糖 へちま、にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ、パパイヤ、きゅうり	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、きびなご、とうふ、ツナ、白みそ 米、麦、でん粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま こんにやく、とうがん、しいたけ、ウージパウダー、シークワサー、果汁、エンサイ、キャベツ	牛乳、牛肉、わかめ、とうふ 米、麦、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま たまねぎ、にんじん、木くらげ、しらたき、しょうが、にんにく、白菜キムチ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、すいか
こ ん だ て	暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！ いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。	体調を整え、こまめな水分補給を 熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。 また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。				
		水分補給のポイント 水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。				
		水分補給のポイントは、水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。				
こ ん だ て	夏を元気に過ごすには ①朝・昼・夕の3食を規則正しくとる ②早寝・早起きをし日中は体を動かす ③主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物 ビタミンB1: 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など ビタミンC: 野菜、果物、いも類など	8/27 (水) パインゼリー チキンカレー ビーンズサラダ 	8/28 (木) キャベツ入りつくね 島野菜きんぴら 麦ごはん 冬瓜とおくらのみそ汁 	8/29 (金) さばの照り焼き モーウィの梅かつお和え 麦ごはん ナーベラー ンブシー 		
		牛乳、とり肉、とりレバー、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、白いんげん豆、チーズ、ツナ 米、麦、じゃがいも、サラダ油、たまごなしマヨネーズ、パインゼリー にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、リンゴ、ビュル、きゅうり、コーン	牛乳、赤みそ、白みそ、ぶた肉 米、麦、サラダ油、三温糖 とうがん、オクラ、えのきたけ、しいたけ、パパイヤ、なんこう、こんにやく、エンサイ、にんにく、オレンジ	牛乳、豚肉、とうふ、赤みそ、さば、糸けずり 米、麦、三温糖、白ごま		
		牛乳、とり肉、とりレバー、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、白いんげん豆、チーズ、ツナ 米、麦、じゃがいも、サラダ油、たまごなしマヨネーズ、パインゼリー にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、リンゴ、ビュル、きゅうり、コーン	牛乳、赤みそ、白みそ、ぶた肉 米、麦、サラダ油、三温糖 とうがん、オクラ、えのきたけ、しいたけ、パパイヤ、なんこう、こんにやく、エンサイ、にんにく、オレンジ	牛乳、豚肉、とうふ、赤みそ、さば、糸けずり 米、麦、三温糖、白ごま		