

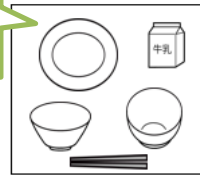
令和8年

7月・8月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



欠食がある時は
学校名表示



金武町学校給食センター

TEL: 968-2640
FAX: 983-2107

こんだて  栄養士のひとこと	7月は県産品奨励月間です! おきなわけんさんびんしうれいげつかん 沖縄県産品奨励月間は、沖縄で作られた食べ物や商品の消費拡大をすることで、沖縄の経済を元気にしようという取り組みです。 7月は学校給食でも沖縄の食材をたくさん取り入れています。旬の食材はおいしさも栄養価もぐんとアップします。 ぜひ、ご家庭でも、県産食材を食べてくださいね。 7がつは、へちま・とうがん・もずく・ゴーヤー・モウイ・たいも・すいか、などがでるよ。こんだてひょうからさがしてみよう! 	1(水) 7月 さつまいもとアーモンドの揚げ煮 オレンジ 屋嘉じゅーしー ささみのうめあえ	2(木) トロピカルサラダ むぎごはん なつやさいカレー	3(金) すいか ぶたにくのしょうがいため むぎごはん へちまとたまごのみそしる	
	6(月) ブロッコリーソテー こくとうパン コーンクリームスープ はちみつきなこトースト	7(火) 七夕 ほしのコロケ たなばたゼリー ゴーヤー入りぶたしやぶサラダ まぐろ入りくふあじゅうし	8(水) カレーおから かつおカツ むぎごはん さつまじる	9(木) べににもスイートポテト はなやさいゴマサラダ なすときのこのスパゲティ	10(金) 納豆の日 いんげんのごまよごし なっとうみそ むぎごはん とうがんのにつけ
こんだて  栄養士のひとこと	6月の台風で提供できなかったのはちみつきな粉トーストです。きな粉は、手軽にたんぱく質やミネラルがとれます。	ジューシーのまぐろは、沖縄県産です。ゴーヤーはビタミンCがたっぷり!今夜は夜空を見上げてみよう。	おからは、たんぱく質や食物繊維がとれます。山田豆腐さんの新鮮なおからを感謝していただきます。	夏野菜のなすと沖縄県産のきのこを使ったパスタです。手作りのスイートポテトの紅芋も沖縄県産だよ。	みんなが好きな油みそに納豆を入れました。麦ごはんもおかわりして食べてくれると、残量が減るかもね!?
こんだて  栄養士のひとこと	13(月) フルーツポンチ スクランブルエッグ コッペパン なつやさいのミネストローネ	14(火) タンナファクルー ぶたどん おぎごはん ゆし豆腐	15(水) オレンジ はるまき ごもくごはん ごまジャコあえ	16(木) 琉球料理の日 ゴーヤーチャンプルー グルクンのシークワサーじょうゆ むぎごはん チムシンジ	17(金) 沖縄食材の日 たいもパイ もずくどん むぎごはん からしなのおかかあえ
	ミネストローネには、夏野菜のトマト、へちま、ズッキーニが入っています。旬の野菜は、栄養価が高いです。	豚肉には、ビタミンB1が多く、体の疲れをとるので、夏バテ予防にピッタリ!今日は沖縄県産の豚肉です。	五目ごはんには、金武町で作られたネギが入っています。地域の産物を地域で食べることを地産地消といえます。	【沖縄クイズ♪】夏野菜の王様ゴーヤーに多い栄養は何でしょう?①ビタミンA ②ビタミンB ③ビタミンC	今日で1学期も終わります。頑張った自分をたくさん褒めましょう!今日も自分のためにしっかり食べてね。
こんだて  栄養士のひとこと	あそびにきてね! 食と子どもの健康展 日時: 令和8年7月25日(土) 11:00~16:00 場所: イオン名護店 1階イベント広場 ・給食ができるまで ・調理器具や野菜の展示 ・パンやデザート試食など	25(火) 8月 タコライス ミート・キャベツ・チーズ おぎごはん アーサじる	26(水) シークワサー すみそあえ おきなわそば おきごはん そばじる	27(木) ウーケイ あしたもおいしいきゅうしょくがまってるさ~	28(金) ゼリー入りフルーツポンチ むぎごはん チキンカレー
	31(月) 金武町産パイン チリビーンズ コーンスープ ぜんりゅうふんパン	~食育授業~ 5月・6月に、金武小、中川小、嘉芸小の1年生で食育授業を行いました。初めての給食について学び、食べることが好きになりますように!振り返りを一部抜粋して載せています! かんいしてたへること。 しらしなもちれんにした! まいにちのきゅうしょくおいしくたべてね!~ のうやのひとかきとててくれたやさしいものこそあ、たべる にがてなやさいおがはいてたいるぞー!			