



## 7月は県産品奨励月間です。

冬瓜、へちま、パパイア、黄金芋、豚肉、鶏肉、シークワサー、塩麴などたくさんの県産品を給食に使います。

地元で採れた食べ物を食べることは、SDGs（持続可能な社会）につながります。

また、へちまや冬瓜など夏が旬の食べ物は、ビタミンCなどの栄養がいっぱいです。

食べて元気に夏を過ごしましょう！そして、元気に楽しい

夏休みをすごしてくださいね！

## 牛乳を飲もう！



沖縄市HP



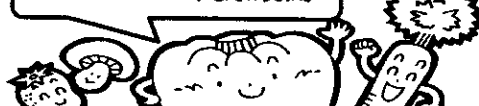
沖縄市健康レシビコンテスト2024  
優秀賞のレシビ「へちまーボー丼」が  
7/11（金）の給食に登場します！  
へちまを美味しく食べられるよう  
工夫したレシビです。ぜひ味わって  
ください！  
レシビは沖縄市ホームページに  
のっています。

また、今年も開催されるそうです。  
ぜひ、応募してみてくださいね！



7/12ぜひ、きてね！  
食事について学ぼう！

## 食と子どもの健康展開



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と  
地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和7年7月12日（土） 11:00～16:00  
場所：イオン興志川店 2階 ゲームセンター前

・学校給食及び食育に関する展示  
・年齢別食料構成の展示  
・各市町村農産物・水産物の展示  
・食育クイズやゲーム  
・「熱き厨房に集う者たち！」など盛りだくさん！



令和7年8月 学校給食予定（アレルギー詳細）献立表

沖縄市立学校給食センター  
沖縄市第1調理場  
929-4776

「自己管理能力をつけるために学校給食予定（アレルギー詳細）献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう」

| 日               | 献立名                                                                          | 赤の食品<br>おもに体をつくる<br>もとなる                                                                                 | 黄の食品<br>おもにエネルギーの<br>もとなる                  | 緑の食品<br>おもに体の調子を<br>整えるもとなる                                        | 調味料                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 25日<br>(月)      | 牛乳<br>デニールロールパン                                                              | 牛乳<br>小麦粉、全卵（卵）、砂糖、ショートニング（大豆）、バター（乳）、乳等を主要原料とする食品（乳）、イースト、食塩、小麦グルテン（小麦）、牛乳、乳化剤（大豆）                      |                                            |                                                                    |                                                                                        |
| 幼・小<br>学校欠<br>食 | あさりのトマトスープ<br>焼きそば<br>フルーツ白玉                                                 | あさり、ベーコン（豚肉）、大豆<br>豚肉<br>白米                                                                              | サラダ油（大豆）、じゃがいも<br>サラダ油（大豆）、鶏（小麦）<br>白玉（大豆） | 大根、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト<br>キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん<br>パイン、黄桃（もも）、みかん | 酒、トマトビュッレ、塩、こしょう、豚骨<br>しょうゆ、どんかつソース、ウスターソース、酒<br>しょうゆ、しょうゆ、みりん、塩、うすちん粉、ポークフィッシュ（鶏肉、豚肉） |
| 26日<br>(火)      | 牛乳<br>ごはん<br>●クーリジシ（卵）<br>もずく丼<br>手作りアガラサー<br>（黒糖蒸しケーキ）                      | 牛乳<br>米<br>卵、豚肉、黄色かまぼこ（大豆）<br>もずく、豚肉<br>小麦粉、粗糖、黒糖、鶏蛋                                                     |                                            |                                                                    |                                                                                        |
| 幼・小<br>学校欠<br>食 |                                                                              |                                                                                                          |                                            |                                                                    |                                                                                        |
| 27日<br>(水)      | 牛乳<br>ピザトースト（中学校）<br>なかよしパン（小学校）<br>コーンクリームスープ<br>ゴーヤー入りツナサラダ<br>いちごジャム（小学校） | 牛乳<br>ウインナー（豚肉）、チーズ（乳）<br>食パン（小麦、乳、大豆）、サラダ油（大豆）<br>なかよしパン（小麦、乳、大豆）<br>鶏肉、白花生、白いんげん豆<br>ツナ<br>食物繊維、いちご、砂糖 |                                            |                                                                    |                                                                                        |
| 幼・小<br>学校欠<br>食 |                                                                              |                                                                                                          |                                            |                                                                    |                                                                                        |
| 28日<br>(木)      | 牛乳<br>ごはん<br>わかめスープ<br>ガバオライスの具<br>（タイ料理）<br>かぼちゃ<br>白玉焼き                    | 牛乳<br>米<br>わかめ、木綿豆腐（大豆）<br>鶏肉、大豆<br>液卵（卵）、デキストリン、還元水あめ、植物油（大豆）、こんぶだし、ゼラチン、食塩、乳、酵母エキスパウダー                 |                                            |                                                                    |                                                                                        |
| 幼・小<br>学校欠<br>食 |                                                                              |                                                                                                          |                                            |                                                                    |                                                                                        |
| 29日<br>(金)      | 牛乳<br>ごはん<br>ハヤシライス<br>パスタサラダ                                                | 牛乳<br>米、麦<br>豚肉<br>ハム（豚肉、大豆）                                                                             |                                            |                                                                    |                                                                                        |
| 幼・小<br>学校欠<br>食 |                                                                              |                                                                                                          |                                            |                                                                    |                                                                                        |

## しっかり食べて



## 夏ばて予防！

## もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

## ちよいとで野菜をとろう

さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。