

7月・8月 献立表

中学校栄養基準量
エネルギー 830kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を 梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきました。今年も厳しい暑さが予想され熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、こまめに水分補給を行うことが大切です。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの暑さに備えましょう。夏野菜の多くは水分をたっぷり含み、体を冷やす効果があります。食欲がでないときでも食べやすいので、ぜひ毎日の食事に取り入れてみてくださいね。 スポーツドリンクは手作りできます! 水...1ℓ 食塩...1~2g (0.1~0.2%) 砂糖...40~80g (4~8%) レモン汁...お好みで				1(金) 黄桃 アラビアータ セサミトースト 冬瓜スープ	
4(月) 豆腐のきのこソースかけ 夏野菜の生姜和え アーサ入り炊き込みご飯	5(火) 手作り黒糖ビーンズ 名護産親子丼 へちまのみそ汁 名護の日にちなんで	6(水) 紅芋チーズスコーン カリフラワーとナッツのサラダ 夏野菜のトマトパスタ	7(木) 星形和風ハンバーグ/ パパイアチャンプルー 麦ごはん 魚そうめん汁 セタにちなんだ献立	8(金) 魚のバジル焼き/ ゴーヤサラダ 黒糖パン ポークビーンズ	
11(月) スイカ オムライス ポテトといんげんソテー	12(火) ミニ肉まん/もずくのピリ辛え 麦ごはん 麻婆なす	13(水) ほうれん草オムレツ/ 芋のコロコロサラダ シーフードスパゲティ	14(木) さばの塩麹焼き/ 納豆和え わかめごはん 根菜のごま汁	15(金) タルタルソース 白身魚フライ/ フレンチサラダ コッパン 白いんげん豆のポタージュスープ セルフサンドを作ろう	
18(月) 海の日	19(火) タピオカフルーツ和え スタミナ丼 卵スープ	20(水) 豆乳バニラアイス わかさぎのから揚げ/ 赤うりのツナ和え 海鮮焼きそば	食と子どもの健康展(展示) 日時：令和4年7月21日(木)~27日(水) 場所：イオン名護店 ベスト電器前 ★沖縄県学校給食会・特設ページ 公開日程：令和4年7月1日~3月末 QRコードが読み込めなければ、「沖縄県学校給食会」で検索。 ※沖縄県の各地域のページが見れます。ぜひ、ご覧になってください。		
8/26(金) ゆで卵 夏野菜カレー 麦ごはん ごまジャコサラダ	8/29(月) 魚のチーズマヨ焼き/ ビーンズサラダ ツナライス	8/30(火) ショールパンポア/ 春雨の和え物 麦ごはん へちまの中華煮	8/31(水) 大学芋/ ゴーヤのツナ和え 中華焼きそば	今月の給食に使用する名護市産の食材 米・卵・鶏肉・豆腐・にら・ねぎ・きゅうり・パパイア・冬瓜・赤うり・きやべつ・なす・へちま・ゴーヤ・シークワサー果汁 学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。	

