

7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。
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群 体内でのはたらき
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 26.8 18.1
中学校 830 30 25

Main menu table with columns for dates (3月, 4火, 5水, 6木, 7金, 10月, 11火, 12水, 13木, 14金, 18火, 19水, 20木) and rows for elementary and middle school menus. Includes illustrations of food items and nutritional data.

県産品 みんなで創る島の価値
県産品奨励月間
2023年(令和5年) 7/1(日)〜7/31(日)

【県産品奨励月間】
学校給食では、日ごろから「地産地消」に努めていますが、特に7月は県産品を積極的に取り入れています。例えば、ゴーヤー・冬瓜・モウイ・パパイヤなど県産野菜も盛りだくさんです。...

【FIBA応援献立】
8月25日から始まるFIBAバスケットボール2023の応援献立として日本と同じリーグのフィンランドの料理を献立に入れました。...

夏を元気に過ごすには
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
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月 menu table with columns for dates (28月, 29火, 31木) and rows for elementary and middle school menus. Includes illustrations of food items and nutritional data.

※材料・天候によって献立を変更することがあります。