

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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。

注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

7月1日~31日は県産品奨励月間です

『盛り上げよう！  
今こそ我らの県産品』



こ ん だ て	<p>食と子どもの健康展</p> <p>沖縄県学校給食会ホームページにて♪ 期間 令和3年7月中旬~8月末 内容・給食の献立紹介 ・宮古の食べものクイズ ・県産食材のレシピ など ぜひ見に来てくださいね★</p> <p>QRコードからアクセス! または「沖縄県学校給食会」で検索!</p>		<p>《欠食予定》 なし</p>		<p>1(木)</p> <p>ネーブル</p> <p>ゴーヤーいりあぶらみそ</p> <p>モーウイいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>よしのじろ</p> <p>C 654 P 25.7 F 20.3 C 803 P 31.6 F 23.9</p>		<p>2(金) マンゴー提供</p> <p>マンゴー</p> <p>つくだにのり</p> <p>はくさいとしらたきのあまからに</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>おからのみそしる</p> <p>C 584 P 22.2 F 13.1 C 701 P 26.5 F 15</p>			
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校		
こ ん だ て	<p>5(月) アグー豚提供</p> <p>もずくす</p> <p>(むぎごはん) ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ぶたにくのしょうがやきどん</p> <p>キャベツとしらたきのみそしる</p> <p>C 633 P 36.1 F 15 C 757 P 40.6 F 16.3</p>		<p>6(火) パイナップル提供</p> <p>パイナップル</p> <p>カレーミート</p> <p>ブロッコリーとポテトのサラダ</p> <p>ナン</p> <p>オクラのコンソメスープ</p> <p>C 559 P 24.3 F 24.1 C 696 P 29.5 F 29.7</p>		<p>7(水)</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>わかめのちゅうかあえ</p> <p>(むぎごはん) (ゴーヤーのあまずいため)</p> <p>ゴーヤーのあまずいためどん</p> <p>あまのがわじろ</p> <p>C 720 P 23.2 F 22.3 C 878 P 28.4 F 26.6</p>		<p>8(木)</p> <p>ネーブル</p> <p>パパイヤのぶたしゃぶサラダ</p> <p>ココアあげぱん</p> <p>しろいんげんまめのポタージュ</p> <p>C 716 P 26 F 28.3 C 899 P 32.1 F 34.8</p>		<p>9(金)</p> <p>ネーブル</p> <p>しいらのみそマヨやき</p> <p>なっとうみそ</p> <p>きびごはん</p> <p>とうがんととりにくのおつゆ</p> <p>C 661 P 30.3 F 20.8 C 811 P 37.1 F 24.7</p>	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校		
こ ん だ て	<p>12(月)</p> <p>オクラとはくさいのおかかあえ</p> <p>(むぎごはん) (マーボー豆腐)</p> <p>マーボー豆腐どん</p> <p>◎(除去食対応) たまごどわかめのスープ</p> <p>C 599 P 24.5 F 16.8 C 735 P 30.1 F 19.6</p>		<p>13(火) 紅チーズ提供</p> <p>モーウイサラダ</p> <p>べにチーズ</p> <p>(むぎごはん) (カレールウ)</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>C 728 P 19.7 F 25.8 C 875 P 22.9 F 30</p>		<p>14(水)</p> <p>パインゼリー</p> <p>(めん) (しるとなかみ)</p> <p>ななみそば</p> <p>パパイヤちゃんぷるー</p> <p>C 661 P 30.5 F 18.5 C 802 P 37.3 F 21.9</p>		<p>15(木) マンゴー提供</p> <p>マンゴー</p> <p>かぼちゃとレーズンのサラダ</p> <p>れんこんいりつくね</p> <p>しまやさいのトマトスープ</p> <p>コッパン</p> <p>C 616 P 21.9 F 21.2 C 790 P 28.4 F 27.3</p>		<p>16(金) 紅芋ペースト提供</p> <p>しらたまだんご</p> <p>☆べにいもンムニーぞえ(小3個・中4個)</p> <p>さばのみそに</p> <p>はいがふりかけ</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>じゃがいもとたまねぎのみそしる</p> <p>C 586 P 19.1 F 10.1 C 915 P 33.2 F 22.2</p>	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校		
こ ん だ て	<p>19(月) 食育の日~北海道~</p> <p>じゃがいものバジルソテー</p> <p>とりにくのザンギ</p> <p>むぎごはん</p> <p>いしかりじろ</p> <p>C 713 P 29.6 F 25 C 860 P 34.8 F 28.8</p>		<p>20(火) 黒糖アガラサー提供</p> <p>こくとうアガラサー</p> <p>いわし トマトに</p> <p>(めん) (クリームソース)</p> <p>クリームソーススパゲッティー</p> <p>とうがんとベーコンのようふうスープ</p> <p>C 761 P 30.2 F 28.7 C 894 P 35.6 F 33.8</p>		<p>「宮古島市学校給食推進プロジェクト」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消を推進するための活動</li> <li>・未利用農林水産物の生産状況、旬等の情報提供</li> <li>・一次加工による食材の利活用推進</li> <li>・生産状況、加工現地調査、加工施設の衛生管理強化支援</li> <li>・給食への提供</li> </ul> <p>《対象提供品》 15日(木)マンゴー</p>		<p>農林水産業応援プロジェクト事業</p> <p>沖縄県産畜産物学校給食提供推進事業について</p> <p>県産畜産物学校給食提供事業とは？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 新型コロナウイルス感染症の影響で訪日外国人旅行者の減少や輸出の停滞等により、観光客への依存が大きい食品は、在庫の滞り、出荷量の減少や価格の下落等の影響が出ています。</li> <li>■ 沖縄県が今後も生産・供給体制(農家や食肉事業者)が維持できるように学校給食に県産畜産物を提供することで、在庫を解消し、未来の消費者である小中学生に対し食育活動を実施し、将来的な販売促進につなげよう、という事業です。</li> </ul>			
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校		

「沖縄県:「令和3年度県産お菓子の魅力発信事業補助金」《沖縄県》

沖縄県内に本社を有する菓子等の製造を行う企業又は団体を対象に、子ども食堂や保育施設等に菓子商品等(県内で生産、製造されたもの)を無償で提供する費用を、県が補助します。

《対象提供品》 13日(火)紅チーズ

「農業・地域活性化積立金」を活用 J A 共済連

「食」と「農」の大切さを発信しています

健康な身体づくりの源となる「食」の大切さ、それを支える「農」の重要性を、次世代を担う子どもたちとその保護者らに感じてもらうため、「食農教育活動」に力を入れています。

《対象提供品》  
20日(火) 黒糖アガラサー

農林水産業応援プロジェクト事業

沖縄県産畜産物学校給食提供推進事業について

県産畜産物学校給食提供事業とは？

- 新型コロナウイルス感染症の影響で訪日外国人旅行者の減少や輸出の停滞等により、観光客への依存が大きい食品は、在庫の滞り、出荷量の減少や価格の下落等の影響が出ています。
- 沖縄県が今後も生産・供給体制(農家や食肉事業者)が維持できるように学校給食に県産畜産物を提供することで、在庫を解消し、未来の消費者である小中学生に対し食育活動を実施し、将来的な販売促進につなげよう、という事業です。

《対象提供品》  
2日(金) マンゴー 5日(月) アグー豚  
6日(火) パイナップル 16日(金) 紅芋ペースト