



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

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は給食を食べる前に「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5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

こ ん だ て	<p>～食と子どもの健康展～</p> <p>☆ 観覧自由です ☆ 気軽に見に来てね♪</p> <p>日時：令和8年7月7日(火)～7月10日(金) 9:00～17:00 場所：宮古島市役所1階エントランスホール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校給食に関する展示 ・調理場の紹介 ・地場産物の紹介 		<p>1(水) ゴーヤーチップス</p> <p>野菜のツナ和え 麦ごはん 冬瓜のみそ煮</p>	<p>2(木) さつまパイ</p> <p>きゅうりの和え物 麦ごはん マーボーなす</p>	<p>3(金) 上野中欠食</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>ミネチャップ イタリアンサラダ コッペパン コーンチャウダー</p>	
	あか			牛乳,ぶた肉,あつあげ,赤みそ,ツナ,スクール系かまぼこ	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,とうふ,赤みそ,ちくわ	牛乳,白花生,白いんげん豆,たまご,とうふ,レドキドニー,白いんげん豆,ひよこ豆,チーズ
	き			米,麦,サラダ油,三温糖,小麦粉,片栗粉,白ごま	米,麦,ごま油,三温糖,片栗粉,さつまパイ,サラダ油,白ごま	コッペパン,じゃがいも,バター,小麦粉,サラダ油,三温糖,オリーブ油
	みどり			とうがん,にんじん,葉ねぎ,こんにやく,しょうが,ゴーヤー,切り干し大根,きゅうり	なす,木くらげ,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,パパイア	コーン,しめじ,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,きゅうり

こ ん だ て	<p>6(月) りんご</p> <p>鶏肉とオクラの甘辛炒め 大豆入り たきこみごはん 具だくさんみそ汁</p>	<p>7(火) 七夕献立</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>七夕ゼリー 千草和え 麦ごはん 七夕そうめん汁</p>	<p>8(水) 中華ポテト</p> <p>塩ラーメン なすみそ炒め</p>	<p>9(木) 畑(パリ)サラダ</p> <p>冬瓜の まぐろそぼろ丼 アーサのみそ汁</p>	<p>10(金) 納豆の日献立</p> <p>野菜炒め</p> <p>オレンジ 納豆みそ 麦ごはん 冬瓜のおつゆ</p>	
	あか	牛乳,大豆,平かまぼこ,昆布,あぶらあげ,赤みそ,白みそ,とり肉	牛乳,魚そうめん,ハンバーグ,ちくわ	牛乳,とり肉,あつあげ,赤みそ	牛乳,アーサ,とうふ,赤みそ,白みそ,マグロ,とりレバー	牛乳,とり肉,納豆,ツナ,赤みそ,白みそ,さつま揚げ,糸けずり
	き	米,麦,サラダ油,三温糖,片栗粉,白ごま	米,麦,三温糖,片栗粉,白ごま	中華めん,ごま油,中華ポテト,黒ごま,三温糖,サラダ油	米,麦,サラダ油,三温糖,片栗粉,アーモンド,たまごなしマヨネーズ	米,麦,三温糖,サラダ油
	みどり	にんじん,葉ねぎ,チンゲンサイ,たまねぎ,こんにやく,とうがん,しょうが,オクラ,しめじ,にんにく,りんご	しいたけ,にんじん,オクラ,長ねぎ,しょうが,こまつな,キャベツ	チンゲンサイ,にんじん,コーン,長ねぎ,なす,たまねぎ,ピーマン,しょうが	たまねぎ,えのきたけ,とうがん,にんじん,ピーマン,しょうが,パパイア,きゅうり,コーン,いんげん	とうがん,にんじん,こんにやく,しいたけ,長ねぎ,しょうが,キャベツ,たまねぎ,なら,オレンジ

こ ん だ て	<p>13(月) スライスパン</p> <p>キャベツの 夏野菜カレー ハニーサラダ</p>	<p>14(火) いわしのおかか煮</p> <p>おくらのごま和え 麦ごはん 厚揚げと 冬瓜の中華煮</p>	<p>15(水) あじフライ</p> <p>チーズ グリーンサラダ バーガーパン へちまの クリームスープ</p>	<p>16(木) 琉球料理の日</p> <p>きびなごシークワサーかけ</p> <p>パパイアイリチー 麦ごはん シカムドウチ</p>	<p>17(金) すいか</p> <p>ビビンバ キムチスープ</p>	
	あか	牛乳,とり肉,とりレバー	牛乳,あつあげ,いわし,とり肉	牛乳,とり肉,白いんげん豆,白花生,あじフライ,ツナ,チーズ	牛乳,ぶた肉,かまぼこ,きびなご,ツナ,さつま揚げ	牛乳,あさり,たまご,ゆしどうろ,赤みそ,牛肉
	き	米,麦,じゃがいも,サラダ油,はちみつ	米,麦,サラダ油,片栗粉,白ごま,三温糖	バーガーパン,バター,小麦粉,サラダ油,アーモンド,三温糖,白ごま	米,麦,片栗粉,小麦粉,サラダ油,三温糖	米,麦,ごま油,三温糖,片栗粉,白ごま
	みどり	たまねぎ,冬瓜,なす,へちま,ピーマン,にんにく,りんご,キャベツ,ほうれん草,にんじん,ブロッコリー,コーン,パン缶	とうがん,はくさい,にんじん,木くらげ,いんげん,にんにく,しょうが,オクラ,キャベツ,コーン	へちま,にんじん,たまねぎ,パセリ,キャベツ,パパイア,きゅうり	こんにやく,とうがん,しいたけ,シークワサー,果汁,パパイア,木くらげ,にんじん,なら,にんにく	なら,白菜,キムチ,たまねぎ,にんじん,木くらげ,しらたき,しょうが,にんにく,こまつな,きゅうり,すいか

こ ん だ て	<p>暑い夏の乗り越え方! 食欲がないときの食事の工夫</p> <p>年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。</p>		<p>少量でもバランスよく食べる</p>		<p>冷たい麺は具だくさんに</p>		<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>		<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>	
	あか									
	き									
	みどり									

JAおきなわ女性部さまより「宮古みそ」の寄贈がありました。

宮古みそ使用日

7/1(水) : 大根のみそ煮
7/6(月) : 具だくさんみそ汁
8/31(月) : 冬瓜のみそ汁

熱中症予防 こまめな水分補給を

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

水分補給のポイント

- のどが潤いたかと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

こ ん だ て	<p>8/28(金) パインゼリー</p> <p>チキンカレー ビーンズサラダ</p>	<p>8/31(月) もずく入りたまご焼き</p> <p>島野菜きんぴら 麦ごはん 冬瓜のみそ汁</p>	
	あか	牛乳,とり肉,とりレバー,大豆,ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,白いんげん豆,チーズ,ツナ	牛乳,赤みそ,白みそ,もずく,入卵焼き,ぶた肉
	き	米,麦,じゃがいも,サラダ油,たまごなしマヨネーズ,パインゼリー	米,麦,サラダ油,三温糖
	みどり	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にんにく,リンゴピューレ,きゅうり,コーン	とうがん,えのきたけ,しいたけ,パパイア,なんこう,こんにやく,エンサイ,にんにく