

※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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

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

Table with columns for days of the week (e.g., 1(木), 2(金), 5(月), 6(火), 7(水), 8(木), 9(金), 12(月), 13(火), 14(水), 15(木), 16(金), 19(月), 20(火)) and rows for meal components (あか, き, みどり) and nutritional data (C, P, F). Includes illustrations of food items and a '給食に提供していただきました' notice.

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★

QRコードからアクセス!
または「沖縄県学校給食会」で検索!

夏休みがはじまります!
待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊して朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。