令和7年
6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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

開南学校給食センター
TEL:　917-3483
FAX:　917-3483

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g

こんだて	2(月) すいか あつやきたまご 牛乳 むぎごはん とうがんのみそに	3(火) ビタミンサラダ 牛乳 むぎごはん こんさいのカミカミカレー	4(水) マセドアンサラダ 牛乳 (城岳) きなこあげパン こくとうパン (開南・天妃) パンプキンスープ	5(木) こまつなのごまあえ わかさぎのフリッター 牛乳 むぎごはん クーリジシ	6(金) にんじんしりしり 牛乳 にくだんご むぎごはん きりぼしだいこんのみそしる
きゅうしょくメモ	スイカの色がしょっきやトレーにつくとあらってもおちません。ビニールぶくろに入れてください。	よくかむと、くちびるやしたのきんにくがきたえられ、はつおんがはっきりします。	かむことによって、つばが出てきて、食べ物がまとめられ、のみこみやすくなります。	クーリジシは、たまごでとじたしるものです。クーリとは沖縄の方言で「氷」のことです。	にんじんをしりしり器でシリシリーしたことがありますか？
小学校	E 617 P 22.7 F 17.9	E 647 P 20.8 F 17.2	E 619 P 21.5 F 23.4	E 549 P 22.7 F 16.6	E 611 P 25.7 F 19.0
こんだて	9(月) すいか あつやきたまご 牛乳 むぎごはん とうがんのみそに	10(火) とうにゅうパンナコッタ 牛乳 あつあげのみそいため むぎごはん ワンタンスープ	11(水) だいこんのサラダ 牛乳 ウインナートマトソースがけ コッペパン ぐだくさんスープ	12(木) 牛乳 きゃべついりひらつくね ふかがわめし ゴーヤーのツナあえ	13(金) さくらんぼゼリー 牛乳 ごはんにかけていただきましょう ガパオライス（具） むぎごはん フォーいりスープ
きゅうしょくメモ	スイカの色がしょっきやトレーにつくとあらってもおちません。ビニールぶくろに入れてください。	かむことにより、脳（のう）がしげきをうけ、かっぱつにはたらくようになります。	コッペパンにウインナーをはさんでいただきましょう。	ふかがわめしは、あさりが入っているたきこみごはんです。えいようまんてんごはんです。	ガパオライスは、「タイ」という国のりょうりです。バジルをすこしつかっています。
小学校	E 617 P 22.7 F 17.9	E 581 P 24.2 F 15.2	E 527 P 22.3 F 23.4	E 582 P 24.7 F 22.9	E 620 P 21.7 F 16.0
こんだて	16(月) オレンジ 牛乳 ブロッコリーのおかかあえ むぎごはん にくじゃが	17(火) バンサンスー 牛乳 しゅうまい むぎごはん マーボーへちま	18(水) ヨーグルト 牛乳 いろどりサラダ あみパン ポークビーンズ	19(木) マーミナーチャンプルー 牛乳 かじきのみそマヨやき げんまいごはん あつあげのみそしる	20(金) 牛乳 さつまいもてんぷら クファジューシー ゴーヤーとじゃこのうめあえ
きゅうしょくメモ	開南小は、今日から1週間ざんりょうちょうさをおこないます。かえしかたがいつもとちがいます。	かむことは、かおのひょうじょうきんのトレーニングにもなり、すてきなえがおをつくります。	いろどりサラダには、クルトンが入っています。サクサクのはごたえがおいしくかんじられますね。	きょうの「かじき」は、沖縄県産のかじきです。よくかんでいただきましょう。	6月23日は、「慰霊の日」です。食料が手に入らない時代があったことを忘れぬよう・・・
小学校	E 565 P 21.7 F 13.2	E 652 P 27.4 F 22.6	E 573 P 26.9 F 15.6	E 614 P 32.6 F 18.9	E 589 P 21.2 F 21.5
こんだて	23(月) **慰霊の日** 	24(火) カルフィッシュ 牛乳 パパイヤイリチー むぎごはん かきたまじる	25(水) バナナ 牛乳 きびなごのからあげ (★タレ) ★ひやしちゅうか (★めん) (★ぐ)	26(木) カップもずく 牛乳 きんぴられんこん むぎごはん へちまとしまどうふのみそしる	27(金) 牛乳 いわしカボスレモンに コーンピラフ ポテトサラダ
きゅうしょくメモ		かんだときにかんじる歯ざわりや食感（しょっかん）は、おいしさのひとつです。	きびなごは、カミカミしょくざいです。しっかりかんでいただきましょう。	あつい夏には、もずくすをいただきましょう。へちまも体の熱をさましてくれるたべものです。	「食」という字は、「人を良（よ）くする」とかきます。たべているものに目をむけてみましょう。
小学校		E 571 P 25.4 F 18.0	E 518 P 20.4 F 17.3	E 558 P 23.8 F 14.6	E 644 P 23.2 F 27.0
こんだて	30(月) 牛乳 ビビンバ(ナムル) ビビンバ（むぎごはん・にくいため） わかめスープ	【給食提供がない日】 2日（月）城岳小 （日曜参観振替休） 9日（月）天妃小 開南小 （日曜参観振替休）	★★　かむとこんないいことがあります　★★ めんえきりょくのこうじょう **免疫力の向上** 噛むことで唾液の分泌が促され、口内環境がよい状態で保たれます。唾液には免疫物質が含まれており、風邪や感染症の予防に役立ちます。	 ぜんしんのけんこういじ **全身の健康維持** 噛む力が低下すると、食事内容が偏りがちになり、肥満や糖尿病などのリスクが増加します。噛む力を維持することで、バランスの取れた食生活を送りやすくなります。	
きゅうしょくメモ	今月のもくひょうは、「よくかんでたべよう」でした。よくかんでたべることができましたか？				
小学校	E 520 P 22.1 F 13.7				