

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。



学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5g
	中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
こ ん だ て	れんこんはかみごたえあるやさいです。 れんこんのあえもの ごはん だいこんのそぼろに	よくかむことでえいよ うが体にたくさんは いってきます。 べにいもごまだんご ちゅうかおこわ バンサンスー	一口どのくらいかみか みしていますか?よくか んでいいことたくさん! ごぼうサラダ かぼちゃのポタージュ コッペパン	6/4~6/10の期間は 歯と口の健康週間です。 ヌンクークワー いわしのしょうがに むぎごはん ジャがいものみそしる	ガパオライスの「ガパオ」 はタイ語でハーブの意味 です。 もも ガパオライス わかめとえのきの むぎごはん スープ	
小学校	E 545 P 20.1 F 17.1	E 631 P 21.3 F 19.0	E 574 P 25.2 F 17.9	E 663 P 24.7 F 25.4	E 573 P 22.8 F 13.2	
中学校	E 647 P 23.0 F 18.9	E 685 P 23.8 F 20.4	E 657 P 28.5 F 20.1	E 774 P 28.0 F 27.5	E 673 P 26.3 F 14.3	
こ ん だ て	8(月) 「すぶた」は、食欲がわく ようなあまずっぱい味つ けです。 はるまき すぶた むぎごはん はくさいスープ	9(火) ごまあえにはどんななつ やさいが入っているかな。 ぶたにくのメンチカツ ひじきごはん なつやさいの ごまあえ	10(水) カミカミ料理をいれてい ます。よくかんでいただ いください。 かみかみハンバーグ カラフルサラダ パンネのミートソース	11(木) さばを食べることで脳 によいことがあります。 カレーおから さばのしおやき きびごはん とうがんの みそしる	12(金) とうふはからだをつくる もとになる赤の食品です。 ナムル ごはん マーボーとうふ	
小学校	E 649 P 20.9 F 22.3	E 628 P 22.2 F 22.5	E 582 P 27.1 F 20.9	E 654 P 25.8 F 26.2	E 565 P 24.4 F 18.2	
中学校	E 750 P 23.8 F 23.7	E 682 P 24.3 F 24.2	E 662 P 30.9 F 23.1	E 755 P 28.6 F 27.8	E 671 P 28.4 F 20.2	
こ ん だ て	15(月) パパイヤは未熟な緑色 のものをつかっています。 パパイヤサラダ むぎごはん ポークカレー	16(火) 糸満市で作られたキャ ロットがたくさんはいっ ています。 ミートボール キャロットピラフ ツナサラダ	17(水) コーンのしゅん は6~9月です。 オレンジ ブロッコリーソテー ぜんりゅうふんパン コーンスープ	18(木)【琉球料理の日】 とうがんは沖縄の夏を だいひょうするやさい の1つです。 たくあんあえ こもちししゃもフライ ごはん とうがんの ごまみそに	19(金)【食育の日】 しそごはんの「しそとお おばの関係を知ってい ますか。 ヨーグルト ひじきのうめあえ むぎしそごはん にくじゃが	
小学校	E 623 P 23.0 F 17.0	E 557 P 19.7 F 17.8	E 588 P 24.3 F 19.3	E 617 P 24.3 F 21.1	E 597 P 22.1 F 11.8	
中学校	E 743 P 27.1 F 18.9	E 601 P 21.6 F 19.3	E 671 P 27.9 F 21.4	E 725 P 27.7 F 23.1	E 699 P 25.2 F 12.5	
こ ん だ て	22(月)【慰霊の日献立】 シマナーはからしなとい うやさいのことをいいます。 かぼちゃてんぷら シマナータシヤー ポロポロジュシー	23(火) 慰霊の日 【6月給食提供なし】 1(月)石嶺小 (日曜参観振替休日)	24(水) パンを食べる時はしっか りと手をあらって食べま しょう。 ウイナーとやさいのソテー なかよしパン ホワイトシチュー	25(木) ぶたキムチはごはんの上 にのせて食べて下さい。 ぶたキムチどん むぎごはん ちゅうかスープ	26(金) もずくのぬめりは食 物繊維の仲間です。 もずくどん むぎごはん とんじる	
小学校	E 514 P 20.1 F 22.6		E 594 P 25.7 F 23.0	E 575 P 22.0 F 18.2	E 596 P 24.1 F 15.0	
中学校	E 572 P 22.3 F 24.3		E 680 P 29.3 F 25.9	E 688 P 25.6 F 20.2	E 719 P 28.6 F 16.8	
こ ん だ て	29(月) タマナーチャンプルーの タマナーはなんのやさ い? ふりかけ タマナーチャンプルー むぎごはん イナムドウチ	30(火) ちんすこうは昔、高価 なおかしてした。 ちんすこう みそきんぴら やさしいりとりつくね ごはん アーサイり ゆしどうふ	【食に関する指導目標】 「歯や骨を丈夫にする食べ物について知ろう」 歯や骨は主にカルシウムからできています。年をとると、骨の中のカルシウムがどんどんなくなってしまい、骨がスカスカになり骨折しやすくなります。そのため、子どものころからカルシウムを十分とり、骨を丈夫にしておくことが大切です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品や小魚、海藻、大豆製品、小松菜などがあります。日頃からカルシウムを多く含む食品をとり、歯や骨を丈夫にしましょう。 			
小学校	E 595 P 23.6 F 20.2	E 673 P 23.7 F 22.0				
中学校	E 709 P 27.4 F 22.8	E 773 P 26.9 F 23.7				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。