

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。

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		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月)	さつまいもスティック ピピンバ (やさい) ピピンバ (にく) ピピンバ (むぎごはん) わかめスープ	2(火)	はるまき ソースやきそば わふうサラダ	3(水)	ハンバーグ チキンライス マカロニサラダ	4(木) 歯と口の健康週間	6(土)	ごぼうとれんこんのきんぴら かみかみふりかけ むぎごはん ぐだくさんみそしる	5(金) 歯と口の健康週間	りんご こまつなのシークワサーあえ わかめとりじゃがむぎごはん								
	小学校	E 597 P 21.9 F 19.3	中学校	E 710 P 25.1 F 21.5	小学校	E 604 P 18.7 F 32.3	中学校	E 718 P 21.4 F 38.0	小学校	E 666 P 22.5 F 24.3	中学校	E 676 P 25.6 F 27.8	小学校	E 565 P 22.8 F 15.0	中学校	E 677 P 26.2 F 16.6	小学校	E 570 P 20.0 F 12.2	中学校
こ ん だ て	8(月) 歯と口の健康週間	ぶたにくのみそいため れんこんいりつくね むぎごはん にらとうふスープ	9(火) 歯と口の健康週間	いちごジャム (中学校のみ) じゃがいものカレーソテー あげパン (小学校) コッペパン マッシュルームスープ (中学校)	10(水) 歯と口の健康週間	オレンジ さばのしおこうじやき ひじきごはん だいこんのうめあえ	11(木)	スライスチーズ タコライス (やさい) タコライス (タコミート) タコライス (むぎごはん) コンソメスープ	12(金)	きゅうしょくのり ちくわのいそべてんぷら むぎごはん とうがんのそばろに									
	小学校	E 603 P 21.5 F 21.9	中学校	E 712 P 24.3 F 24.4	小学校	E 703 P 25.1 F 27.4	中学校	E 708 P 25.9 F 23.1	小学校	E 646 P 27.0 F 23.1	中学校	E 749 P 31.5 F 26.8	小学校	E 645 P 25.2 F 24.5	中学校	E 772 P 29.4 F 28.6	小学校	E 640 P 23.6 F 21.9	中学校
こ ん だ て	15(月)	ビーンズサラダ むぎごはん ハヤシライス	16(火)	からしなのささみあえ いわしおかに むぎごはん イナムドゥチ	17(水)	タンドリーチキン ピラフ ビタミンサラダ	18(木) 琉球料理の日	パインゼリー おきなわそばめん にくやさいそば まぐろカツ (しる)	19(金)	オレンジ ぶたどん (ぐ) ぶたどん (むぎごはん) もずくスープ									
	小学校	E 623 P 23.3 F 17.7	中学校	E 744 P 27.5 F 19.6	小学校	E 601 P 27.9 F 17.3	中学校	E 725 P 32.9 F 19.7	小学校	E 632 P 23.6 F 25.7	中学校	E 734 P 27.0 F 29.6	小学校	E 655 P 29.8 F 17.1	中学校	E 688 P 32.6 F 18.5	小学校	E 599 P 19.5 F 20.0	中学校
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日こんだて	シークワサータルト ひとくちやきいも (小2こ、中3こ) タマナーチャンプルー ポロポロジュシー	23(火) 慰霊の日	パイパイリチー さばのみぞれに むぎごはん ごまみそしる	24(水)	バーガーパン コールスロー チキンのてりやきパティ ミネストローネ	25(木)	しゅうまい キムタク パンパンジーごはん	26(金)	にもの てづくりつくだに むぎごはん ゆしどうふ									
	小学校	E 588 P 24.6 F 21.1	中学校	E 605 P 23.8 F 22.2	小学校	E 588 P 24.6 F 21.1	中学校	E 701 P 29.5 F 24.9	小学校	E 619 P 22.0 F 21.3	中学校	E 703 P 24.4 F 23.5	小学校	E 526 P 20.9 F 13.3	中学校	E 628 P 23.9 F 14.4			
こ ん だ て	29(月)	フルーツポンチ むぎごはん ポークカレー	30(火)	【栄養指導目標】 「歯や骨をじょうぶにする食べ物について考えよう」 牛乳や小魚、海藻などの食品には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨や歯を作るために重要な栄養素です。成長期には欠かせないので、意識してカルシウムの多い食品をとりましょう。 また、食べ物は1つのものではすべての栄養がとれるわけではありません。たくさんの種類の食品をとることが大切です。日々の食事をバランス良く食べて、じょうぶな体をつくりましょう。	よくかむことの効果 肥満防止 消化吸収がよくなる むし歯予防 脳の働きが活発になる														
	小学校	E 671 P 21.8 F 16.3	中学校	E 800 P 25.2 F 18.0	小学校	E 672 P 24.3 F 26.9	中学校	E 815 P 29.0 F 31.9	6月給食欠食予定 11日(木)・仲井真小6年(社会見学)										

※材料・天候によって献立を変更することがあります。