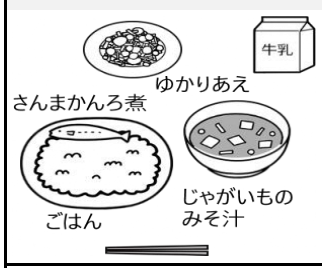
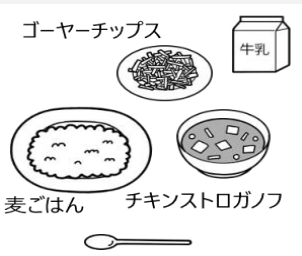
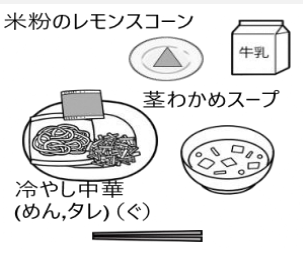
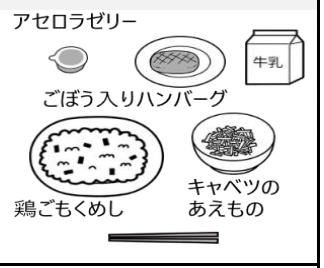
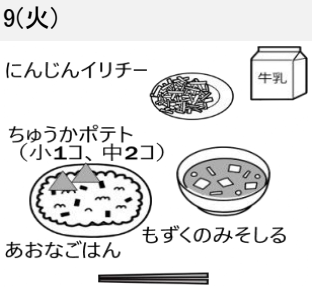
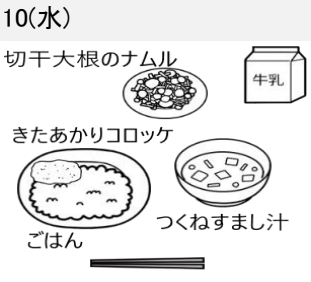
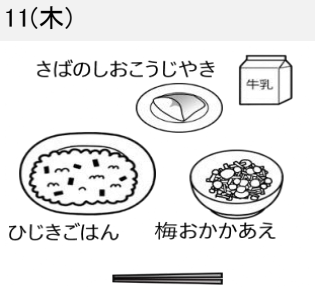
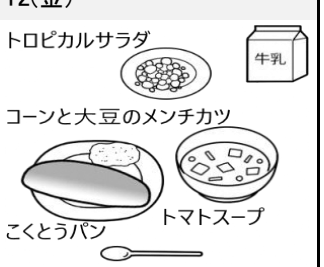
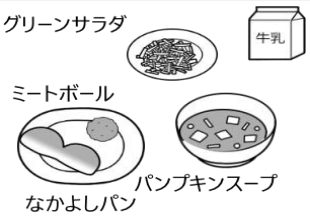
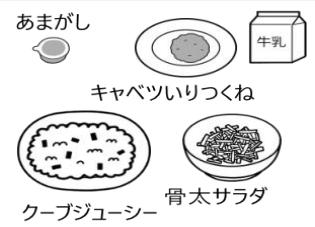
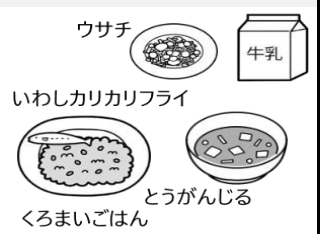
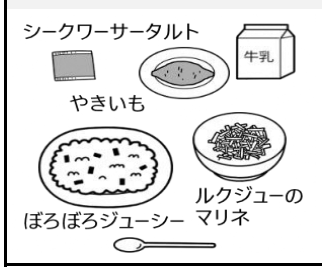
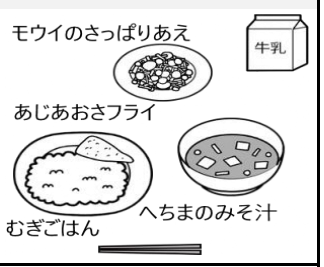
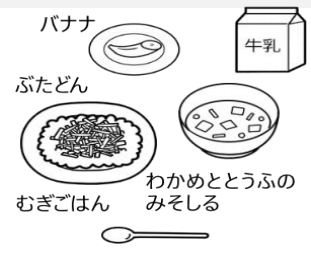
令和8年　6月　の予定献立表

※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。

＊6月給食目標＊
・骨や歯を丈夫にする食べ物について考えよう
・よく噛んで食べよう

那覇市立古蔵学校給食センター　TEL：917-3486　FAX：917-3486

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	650	21.1g～32.5g	14.4g～21.7g
	中学校	830	27.0g～41.5g	18.4g～27.7g

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こんだて					
	さんまは骨まで食べられます	ゴーヤー&れんこんチップお塩が効いて美味しいよ	手作りスコーンですレモン味でさわやか	歯と口の健康週間（4～10日）	歯と口の健康を考えよう
小学校	E 578 P 24.2 F 17.5	E 592 P 17.6 F 17.9	E 662 P 20.3 F 24.5	E 575 P 23.3 F 17.6	E 574 P 21.5 F 17.8
中学校	E 711 P 28.5 F 21.2	E 737 P 20.9 F 22.2	E 693 P 22.1 F 26.7	E 691 P 27.8 F 20.0	E 722 P 26.8 F 21.7
こんだて	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
					
	カレー味で食欲アップ	小松菜はカルシウムがたくさん入ってるよ	切干大根には栄養がぎゅっと詰まってます	6月11日は入り梅梅で疲労回復	6月は食育月間食生活を見直そう
小学校	E 572 P 22.5 F 16.6	E 552 P 21.3 F 13.6	E 630 P 19.9 F 19.3	E 556 P 23.7 F 21.1	E 594 P 26.4 F 20.1
中学校	E 707 P 27.4 F 20.0	E 704 P 25.3 F 16.4	E 733 P 23.3 F 21.1	E 693 P 28.9 F 25.4	E 721 P 32.5 F 24.8
こんだて	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
					
	夏野菜の特徴は	貧血予防して	ブロッコリーには	明日はグングヮチグニチ	毎月19日は
小学校	E 600 P 16.9 F 13.8	E 563 P 20.6 F 17.3	E 794 P 30.9 F 22.4	E 609 P 24.3 F 18.8	E 574 P 21.0 F 19.5
中学校	E 736 P 19.8 F 15.7	E 689 P 24.5 F 20.1	E 692 P 28.0 F 22.4	E 742 P 28.3 F 21.6	E 694 P 24.6 F 23.0
こんだて	22(月)	★おうちde食育★	24(水)	25(木)	26(金)
		**6月は食育月間です** 食育は特別なことではなく、毎日の習慣付けです。家族で食卓を囲む、毎日朝食を食べる、お手伝いをしてもらう、食事のマナーを教えるなど家庭での取り組みがとても大切です。			
	慰霊の日献立		6月は牛乳月間	麺料理は	毎日魚をたべよう
小学校	E 556 P 18.6 F 21.3		E 597 P 20.2 F 15.7	E 581 P 20.6 F 27.6	E 574 P 23.9 F 16.7
中学校	E 680 P 22.2 F 24.5		E 722 P 24.5 F 18.0	E 717 P 25.0 F 34.1	E 697 P 28.5 F 19.1
こんだて	29(月)	30(火)			
					
	食事の前は	バランスのとれた			
小学校	E 562 P 20.2 F 17.9	E 595 P 22.4 F 16.0			
中学校	E 696 P 24.4 F 21.7	E 709 P 26.7 F 18.3			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。