

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	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こんだて					

6月は『牛乳月間』成長期の体はカルシウムを必要としています！	ソファールを食べてカルシウムアップ！	スピニッチとは何という野菜でしょう？カレーを見たらわかるかも！	かむかむかむかむ。かむことを意識する一週間にしませんか？	ミミガーは噛めば噛むほどおいしいので、一口30回を目指してね！
小学校 E 654 P 25.1 F 22.4	E 648 P 29.6 F 16.4	E 611 P 18.9 F 19.6	E 596 P 26.5 F 18.1	E 689 P 31.8 F 21.1
中学校 E 762 P 29.5 F 25.2	E 752 P 33.5 F 18.0	E 731 P 21.5 F 22.3	E 703 P 30.2 F 19.9	E 799 P 37.1 F 24.3

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こんだて					

『〇〇』入りのハンバーグです。さて何が入っているでしょうか。	かみごたえのある献立&牛乳の残量ゼロを目指しています♡	ささみとチーズ(ほうれん草入り)の相性ばつぐんです！	世界三大料理の中華は給食でも人気です。	県産のシークワサーを使っておいしい魚料理の出来上がり♪
小学校 E 563 P 22.0 F 14.3	E 632 P 25.7 F 16.0	E 674 P 25.1 F 28.2	E 598 P 21.5 F 18.7	E 697 P 33.3 F 26.3
中学校 E 695 P 27.2 F 17.3	E 780 P 31.3 F 20.0	E 796 P 29.3 F 34.0	E 732 P 24.9 F 23.1	E 760 P 32.0 F 24.4

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金)
こんだて					

青のりとちくわは相性がいいね♪ごはんがすすみます！	白いんげん豆はミネラルが豊富な栄養満点な食材です。	6/18は「おにぎりの日」です。自分でおにぎりを作ってみましょう！	第3木曜は琉球料理の日！進んで食べましょう♪	旧暦の5月5日は昔から「あまがし」が食べられていました♪
小学校 E 613 P 23.2 F 22.1	E 566 P 21.3 F 19.4	E 589 P 21.1 F 14.9	E 612 P 28.5 F 15.9	E 537 P 25.4 F 17.3
中学校 E 752 P 29.1 F 25.3	E 645 P 23.7 F 21.5	E 731 P 24.1 F 18.5	E 733 P 33.3 F 17.8	E 629 P 30.3 F 20.5

	22(月) 神原小欠食	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こんだて		<p style="text-align: center;">*今月の欠食*</p> <p style="text-align: center;">神原小学校 22日：全校欠食</p>			

6/23は慰霊の日です。平和を願っていただきましょう。		スンドゥブとは豆腐の入ったスープで韓国料理の定番です。	しっとり、おいしい栄養満点のおからは大人気です！	骨ごと食べられる魚からはカルシウムがたくさんとれますよ！
小学校 E 633 P 25.0 F 21.0		E 667 P 21.2 F 23.0	E 625 P 25.9 F 19.1	E 621 P 22.4 F 16.8
中学校 E 751 P 28.8 F 23.6		E 766 P 23.9 F 24.8	E 740 P 30.2 F 21.5	E 727 P 25.6 F 17.8

	29(月)	30(火)	6月 給食目標	
こんだて			<p style="text-align: center;">❖6月❖ 給食目標</p> <p style="text-align: center;">歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう</p>	
【キム】子と【タク】アンの入った炊き込みご飯です！	ざっこくご飯は、色んな食感が楽しめますね♪	<p style="text-align: center;">ゆっくりよくかんで食べていますか？</p> <p style="text-align: center;">よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！</p>		
小学校 E 644 P 23.5 F 21.6	E 682 P 22.4 F 20.0			
中学校 E 755 P 26.9 F 25.1	E 805 P 26.2 F 22.6			