

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4日～10日は「歯と口の健康週間」

Table with 4 columns: 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. Rows for 小学校 and 中学校.

Main menu grid for the first week (Monday to Friday). Each cell shows a meal name, ingredients, and a small illustration of the food.

Notes for the first week: 牛乳1本を飲むと、カルシウムがどれくらいとれるでしょうか。... 那覇市と神奈川県川崎市は、友好都市協定を結んでから30周年をむかえます。...

Small table with 4 columns: 小学校, 中学校, E, P, F. Rows for each day of the week.

Main menu grid for the second week (Monday to Friday). Each cell shows a meal name, ingredients, and a small illustration of the food.

Notes for the second week: 五目とり飯は、とり肉・竹の子・ひじき等を一緒に炊きこんでいます。... タムシンジは、豚レバーをつかつたおつゆになります。...

Small table with 4 columns: 小学校, 中学校, E, P, F. Rows for each day of the week.

Main menu grid for the third week (Monday to Friday). Each cell shows a meal name, ingredients, and a small illustration of the food.

Notes for the third week: どんぶりメニューは、早く食べ終わってしまわないよう、よくかんで食べるように意識しましょう。... アーモンドサラダは、油っぽくならないよう、高温の油でサッと揚げるのがおおいしく調理するためのコツです。...

Small table with 4 columns: 小学校, 中学校, E, P, F. Rows for each day of the week.

Main menu grid for the fourth week (Monday to Friday). Each cell shows a meal name, ingredients, and a small illustration of the food.

Notes for the fourth week: 明日は慰霊の日です。戦争や平和について考え、食べられることへの感謝も忘れずにいただきます。... 6月：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

Small table with 4 columns: 小学校, 中学校, E, P, F. Rows for each day of the week.

Main menu grid for the fifth week (Monday to Friday). Each cell shows a meal name, ingredients, and a small illustration of the food.

Notes for the fifth week: 骨量は成長期の10代で増加し20～30代でピークになります。丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」ができるかがカギとなります。... 食事 + 運動 + 休養

Section titled 'カルシウムの多い食品' (Calcium-rich foods) with illustrations of various food items like milk, cheese, yogurt, and vegetables.