

6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に表面の「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

	【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。		【残量調査のお知らせ】 12日(月)~16日(金)に残量調査を行います。対象校は、真地小と石田中となっています。ご協力よろしくお祈いします。		1(木)		2(金) (4日むしば予防デー)									
	こんだて	6月給食欠食予定 9日(金)・仲井真小5年自然教室 12日(月)・仲井真小5年振替休日				E 670 P 25.1 F 21.3		E 557 P 24.4 F 17.2		E 622 P 21.8 F 14.7		E 578 P 19.3 F 16.1				
中学校	E 801 P 29.0 F 23.9		E 642 P 27.5 F 17.8		E 738 P 25.2 F 16.1		E 683 P 22.1 F 17.7									
こんだて	5(月) ブロッコリーのツナあえ(牛乳), むぎごはん, チキンとなすのカレー	6(火) モウイのシークワサーあえ(牛乳), いわしのうめにごはん, クーリジシ	7(水) アスパラソテー(牛乳), あげパン(真地小・大道小・壺屋小), コッペパン, ビーンズ, ヨコジャム, パンプキンスープ(その他の学校)	8(木) きりぼし大こんのサラダ(牛乳), ソース, やきそば, はるまき	9(金) ぶたキムチいため(牛乳), むぎごはん, わかめスープ	小学校	E 670 P 25.1 F 21.3		E 557 P 24.4 F 17.2		E 647 P 24.0 F 27.0		E 661 P 19.6 F 37.6		E 576 P 18.3 F 21.1	
中学校	E 801 P 29.0 F 23.9		E 642 P 27.5 F 17.8		E 734 P 27.1 F 30.5		E 733 P 21.9 F 41.3		E 689 P 21.0 F 23.7		E 756 P 27.8 F 22.9		E 774 P 19.8 F 28.0		E 705 P 23.9 F 20.6	
こんだて	12(月) ちゅうかサラダ(牛乳), にくしゅうまい, むぎごはん, マーボートうがん	13(火) たかなオムレツ(牛乳), ナポリタン, フルーツナタデココ	14(水) ごぼうサラダ(牛乳), りんご, こくとうパン, チキンのトマトに	15(木) タマナーのウサチ(牛乳), クファージュー, だいがくいも(小学生1個・中学生2個), シー	16(金) やさいチャンプルー(牛乳), オレンジ, きびごはん, いわしのつみれじる	小学校	E 654 P 25.6 F 20.8		E 574 P 22.2 F 19.2		E 612 P 23.0 F 19.6		E 635 P 17.2 F 23.5		E 593 P 20.7 F 18.4	
中学校	E 767 P 28.9 F 23.0		E 653 P 24.8 F 21.0		E 756 P 27.8 F 22.9		E 774 P 19.8 F 28.0		E 705 P 23.9 F 20.6		E 756 P 27.8 F 22.9		E 774 P 19.8 F 28.0		E 705 P 23.9 F 20.6	
こんだて	19(月) れんこん入りひらつくね(牛乳), むぎごはん, へちまのカレーに	20(火) ライチゼリー(牛乳), ごもくまめ, ごはん, もずくのみそじる	21(水) パイヤサラダ(牛乳), むぎごはん, チキンストロガノフ	22(木) 慰霊の日献立 やきいも(牛乳), こくとうビーンズ, ボロボロジュシー, ふいりちー	23(金) 慰霊の日 	小学校	E 615 P 26.1 F 17.6		E 522 P 18.4 F 12.4		E 604 P 21.7 F 16.3		E 524 P 22.5 F 18.9		E P F	
中学校	E 718 P 29.1 F 18.9		E 611 P 20.8 F 13.3		E 721 P 24.9 F 18.2		E 567 P 25.1 F 20.9		E P F		E 524 P 22.5 F 18.9		E 567 P 25.1 F 20.9		E P F	
こんだて	26(月) チンジャオロース(牛乳), むぎごはん, ちゅうかコーンスープ	27(火) いんげんととりささみのサラダ(牛乳), やきうどん, さばのしおやき	28(水) ゴーヤーサラダ(牛乳), かたぬきチーズ, コッペパン, ラビオリクリームスープ	29(木) かぼちやのまめサラダ(牛乳), トマトリゾット, メンチカツ	30(金) ゴエクイリチー(牛乳), ひじきのつくだに, ごはん, ゆしどうふ	小学校	E 527 P 21.3 F 12.4		E 674 P 26.4 F 31.9		E 599 P 24.8 F 22.6		E 545 P 19.0 F 27.2		E 591 P 22.0 F 20.7	
中学校	E 629 P 24.5 F 13.3		E 790 P 31.1 F 37.8		E 674 P 27.6 F 24.5		E 631 P 21.5 F 31.5		E 704 P 25.1 F 23.3		E 545 P 19.0 F 27.2		E 631 P 21.5 F 31.5		E 704 P 25.1 F 23.3	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。給食費は、期限内に納めましょう。