

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

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	 <b>歯や骨を丈夫にしよう</b>	 <b>歯と口の健康習慣</b>	 <b>よく噛むのはいいことだらけ</b>	 <b>カルシウム貯金</b>	 <b>うめ味で食欲アップ!</b>
小学校	E 530 P 22.2 F 16.0	E 527 P 18.8 F 18.2	E 572 P 22.1 F 25.5	E 593 P 18.3 F 21.4	E 560 P 18.3 F 16.4
中学校	E 702 P 28.1 F 19.4	E 693 P 23.7 F 22.1	E 753 P 28.4 F 33.2	E 778 P 22.5 F 25.8	E 718 P 22.0 F 18.8
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	 <b>夏野菜の特徴は?</b>	 <b>毎日さかなを食べよう</b>	 <b>野菜で体をそうじ</b>	 <b>お米を食べるたいせつさ</b>	 <b>ひとくち20回以上噛む!</b>
小学校	E 561 P 17.8 F 14.0	E 569 P 24.2 F 21.2	E 556 P 22.0 F 19.5	E 564 P 22.7 F 15.7	E 623 P 25.3 F 19.1
中学校	E 723 P 21.3 F 15.5	E 697 P 30.1 F 25.6	E 711 P 26.7 F 22.7	E 707 P 28.8 F 18.7	E 739 P 29.1 F 23.5
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	 <b>残量調査開始 中華ごはんが進む</b>	 <b>手洗いをしっかり行う</b>	 <b>残量調査中間 セルフおにぎり</b>	 <b>慰霊の日 こんだて</b>	 <b>残量調査最終 フィッシュバーガー</b>
小学校	E 548 P 24.2 F 16.6	E 540 P 19.8 F 18.1	E 599 P 26.8 F 15.3	E 557 P 15.2 F 19.8	E 656 P 22.4 F 16.2
中学校	E 711 P 29.8 F 19.6	E 703 P 24.7 F 21.8	E 773 P 32.3 F 17.6	E 667 P 17.9 F 23.4	E 820 P 27.6 F 19.0
こ ん だ て	23(月) いれいの日	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	 <b>食べ物を大切にしましょう</b>	 <b>栄養バランスをかんがえる</b>	 <b>酢豚 沖縄バージョン</b>	 <b>豆の働きは!?</b>	 <b>噛むことは生きること</b>
小学校		E 569 P 22.1 F 17.5	E 538 P 17.9 F 13.8	E 554 P 24.7 F 18.5	E 543 P 21.9 F 17.9
中学校		E 707 P 27.8 F 21.0	E 699 P 22.0 F 16.0	E 753 P 32.4 F 22.8	E 704 P 27.0 F 20.9
こ ん だ て	30(月)	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p>6月の栄養目標 歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう</p> <p>健康な歯や骨のためには、たんぱく質やカルシウム、ビタミンA、C、Dなどをバランスよくとることが大切です。特に、歯や骨を形成する働きがあるカルシウムは、牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、野菜などに多く含まれています。</p> </div>			<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p>6月欠食予定 2(月) 若狭小</p> <p>16(月)~20(金) 「若狭小3.4年」 「上山中」 残量調査のご協力 よろしくお祈いします</p> </div>
	 <b>夏バテこそ食べる!</b>	小学校	E 581 P 20.6 F 15.6	中学校	E 749 P 25.4 F 18.0

※材料・天候によって献立を変更することがあります。