

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。

【今月の給食目標】

はやほねをじょうぶにする

食べ物について知ろう



電話番号 917-3485

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 650kcal 中学校 830Kcal	21.1~32.5g 27~41.5g	14.4~21.7g 18.4~27.7g

こ ん だ て	2(月)	大根のはりはりづけ 手作りふりかけ もちきびごはん 肉じゃが	3(火)	シークワサーすぶた ごはん ワンタンスープ	4(水) 歯と口の健康週間(4日~)	小魚と大豆のあめがらめ むぎごはん とうがんンブシー	5(木)	コロコロサラダ ココアあげパン かぼちゃのスープ	6(金) うめの日 パパイヤの梅かつおあえ さばの塩こうじやき もち玄米ごはん 夏のとんじる	
	小学校	E 592 P 22.9 F 15.0	E 566 P 19.5 F 16.3	E 626 P 28.0 F 18.8	E 657 P 23.2 F 24.6	E 587 P 26.6 F 14.6				
	中学校	E 717 P 27.6 F 17.0	E 701 P 23.9 F 19.4	E 768 P 34.2 F 22.1	E 770 P 27.1 F 28.4	E 674 P 33.1 F 17.1				
こ ん だ て	9(月)	フルーツナタデココ むぎごはん 夏やさいカレー	10(火)	ウカライリチー きんぴら肉だんご もちきびごはん もずくスープ	11(水)	さつまいもスティック マーボーへちまどん(ぐ) (ごはん) いわしのサクサクあげ	12(木)	ヨーグルト ぶたどん(ぐ) (むぎごはん) なめこじる	13(金)	すいか (スープ) ひやしちゅうか(ぐ) ひやしちゅうか(めん) 白菜と肉だんごのスープ
	小学校	E 643 P 17.7 F 17.6	E 600 P 26.3 F 17.2	E 614 P 21.8 F 20.9	E 609 P 24.7 F 17.3	E 513 P 21.0 F 14.8				
	中学校	E 830 P 21.4 F 20.5	E 706 P 30.2 F 18.6	E 743 P 26.2 F 24.2	E 767 P 29.3 F 19.9	E 616 P 25.6 F 17.0				
こ ん だ て	16(月) 残量調査(16日~20日)	きんぴらごぼう わかさぎフリッター もち玄米ごはん さつまじる	17(火) 残量調査(16日~20日)	県産カジキのカレーマヨやき ひじきいりごはん こまつなのアーモンドあえ	18(水) 残量調査(16日~20日)	グリーンサラダ りんごジャム あみパン ポークビーンズスープ	19(木) 残量調査(16日~20日) 琉球料理の日(第3木曜日) チキナーチャンプルー ウムクジアンダギー もちきびごはん イナムドウチ	20(金) 残量調査(16日~20日) 県産食材の日(第3金曜日) りんご 骨太サラダ むぎごはん とうがんのカレーに		
	小学校	E 621 P 24.4 F 18.0	E 652 P 30.9 F 23.2	E 610 P 26.4 F 20.8	E 666 P 28.2 F 20.7	E 596 P 22.5 F 19.2				
	中学校	E 760 P 29.6 F 21.2	E 776 P 37.9 F 27.5	E 714 P 31.5 F 24.4	E 812 P 33.8 F 25.2	E 718 P 26.3 F 22.3				
こ ん だ て	23(月)	慰霊(いれい)の日 6月給食関連行事 ◎16日(月)~20日(金) 残量調査(城北小・城北中) ※この期間は、片付け方が変わりますので各学級で確認をお願いします。	24(火) いれいの日こんだて パインゼリー やきいも ポロポロジュシー タマナーチャンプルー	25(水)	ハニーサラダ ハンバーグのトマトソースがけ パーカーハウスパン ジュリエンスープ	26(木)	あつあげのちゅかいため シュウマイ ごはん ちゅうかコーンスープ	27(金)	コーンと大豆のメンチカツ トマトスパゲティ 緑黄色やさいサラダ	
	小学校		E 604 P 22.6 F 18.1	E 534 P 23.3 F 17.1	E 611 P 26.8 F 19.2	E 591 P 28.2 F 23.8				
	中学校		E 712 P 26.9 F 21.4	E 658 P 28.9 F 21.7	E 757 P 33.5 F 23.1	E 741 P 35.0 F 29.8				
こ ん だ て	30(月)	きびなごのからあげ うっちゃんライス ルクジュールのマリネ	カルシウムでじょうぶな骨と歯を育てよう! カルシウムは、じょうぶな骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが大切です。 毎日の牛乳には、カルシウムが多くふくまれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。じょうぶな骨をつくるために、しっかりと牛乳を飲みましょう。 6月4日~10日は 歯と口の健康週間			かむ回数を増やすために かみこたえのある食べ物 かみこたえのない食べ物				
	小学校	E 636 P 26.6 F 24.3								
	中学校	E 771 P 33.7 F 28.7								

※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、毎月10日までに納めましょう。