

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。

食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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	24	21.3
	中学校	830	30	27

こ ん だ て	<p>給食提供がない日</p> <p>1日 垣花小6年</p> <p>5日 垣花小・城岳小</p> <p>12日 開南小・天妃小</p> <p>15日 垣花小6年</p> <p>26日 開南小5年</p>		<p>6月4日~10日「歯と口の健康週間」</p> <p>歯と口の健康をたもつことで、食事をおいしく食べることが出来ます。子どもの頃から、しっかり噛んで食べる習慣を身につけて、健康な歯と口をつくりましょう！</p> <p>健康な歯と口をはぐくみましょう。</p> <p>好きな味いせずにバランスよく食べる</p> <p>かたい物をよくかんで食べる</p> <p>歯をみがく</p> <p>歯や歯のもとになるカルシウムをとる</p> <p>食生活のポイント</p> <p>時間を決めて食べる</p> <p>目安は一口30回!</p>		1(木)	2(金)			
	小学校 中学校	<p>E 638 P 30.3 F 20.9</p> <p>E 744 P 33.4 F 22.9</p>		<p>E 643 P 30.0 F 20.6</p> <p>E 754 P 34.5 F 22.4</p>					
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)				
	<p>かみかみメニュー</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>さばごまみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>ごはんの上のせてね!</p> <p>(にく) (やさい)</p> <p>(おぎごはん)</p> <p>にしよごはん ワンタンスープ</p>	<p>マセドアンサラダ</p> <p>ウインナー トマトソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>マッシュルームスープ</p>	<p>チャブチェ</p> <p>ももまんじゅう</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんのスープ</p>	<p>オレンジ</p> <p>キャベツのごまあえ</p> <p>おぎごはん</p> <p>につけ</p>	<p>E 671 P 27.1 F 27.1</p> <p>E 776 P 30.1 F 29.1</p>	<p>E 602 P 28.2 F 17.1</p> <p>E 714 P 32.8 F 19.1</p>	<p>E 605 P 26.8 F 23.0</p> <p>E 681 P 29.7 F 25.0</p>	<p>E 570 P 21.7 F 15.2</p> <p>E 668 P 25.0 F 16.2</p>
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)				
	<p>パイナップル</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>バンサンスー</p> <p>おぎごはん</p> <p>マーボーナス</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ビタミンサラダ</p> <p>あみパン</p> <p>かぼちゃシチュー</p>	<p>チキンカツ</p> <p>うめおかかあえ</p> <p>クワアジュシー</p>	<p>こまつなときのこいため</p> <p>あかうおのしおこうじやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>もずくすましじる</p>	<p>E 613 P 24.0 F 14.3</p> <p>E 723 P 27.7 F 15.6</p>	<p>E 620 P 25.1 F 19.9</p> <p>E 737 P 28.9 F 22.6</p>	<p>E 646 P 26.6 F 21.1</p> <p>E 733 P 29.6 F 23.6</p>	<p>E 597 P 25.9 F 18.5</p> <p>E 664 P 28.5 F 19.4</p>
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)				
	<p>ゴーヤーサラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>かいそうサラダ</p> <p>キャベツのつくね</p> <p>ごはん</p> <p>ナーベラーンブシー</p>	<p>ユッカノヒー (旧5月4日)</p> <p>あまがし</p> <p>ぶたにくとウンチャーのいため</p> <p>くろまいごはん</p> <p>イナムドウチ</p>	<p>いれいの日メニュー</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>さつまいもてんぷら</p> <p>ぼろぼろじゅーしー</p>	<p>いれいの日</p>	<p>E 617 P 22.9 F 16.4</p> <p>E 736 P 26.5 F 18.4</p>	<p>E 617 P 27.3 F 22.0</p> <p>E 717 P 31.1 F 24.1</p>	<p>E 613 P 29.7 F 13.1</p> <p>E 718 P 34.2 F 14.2</p>	<p>E 462 P 22.8 F 20.0</p> <p>E 504 P 25.7 F 21.1</p>
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)				
	<p>すもも</p> <p>(おぎごはん)</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>ゴーヤーとぶたにくのスタミナどん</p>	<p>さつまポテト</p> <p>モーウイとわかめのツナあえ</p> <p>(しる) (にくやさい)</p> <p>にくやさいそば (めん)</p>	<p>アスパラソテー</p> <p>チキンのオープンやき</p> <p>コッペパン</p> <p>ざっこくスープ</p>	<p>シークワサーゼリー</p> <p>マミナーチャンプルー</p> <p>わかめごはん</p> <p>チムシンジ</p>	<p>あじフライ</p> <p>カレーピラフ</p> <p>ビーンズサラダ</p>	<p>E 628 P 26.3 F 19.1</p> <p>E 742 P 30.4 F 21.4</p>	<p>E 611 P 29.7 F 15.3</p> <p>E 659 P 33.5 F 16.3</p>	<p>E 600 P 30.3 F 20.4</p> <p>E 691 P 35.1 F 23.2</p>	<p>E 573 P 27.4 F 14.3</p> <p>E 674 P 32.0 F 15.7</p>

※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 日までに納めましょう。