

令和6年 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。

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	21.1~32.5g
中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	3(月) 夏をかんじるゴーヤー月 まずは一口！ひとくちからはじめてみましょう！ さつまいもてんぷら だいずのたきこみごはん ゴーヤーのごまドレあえ	4(火) 「かみかみより」をとりわけています。よくかんでめしあがれ！ きびなごからあげ たくあんあえ むぎごはん とうふととうがんのみそに	5(水) コーン(とうもろこし)のしゅんは6~9月です。 もも プロッコリーソテー ぜんりゅうふんパン コーンスープ	6(木) あつくなると、すばいものが食べたくありませんか？ 「すぶた」は、あまめのあじつけです。 きんぴらにくだんご すぶた むぎごはん ワンタンスープ	7(金) ごはん、おかず、みそしるを交互に食べる「さんかく食べ」をしてね！ さばのしおやき ミルクおから きびごはん とんじる
	小学校 中学校	E 590 P 22.7 F 20.4 E 668 P 25.9 F 22.8	E 590 P 23.5 F 18.1 E 708 P 27.8 F 20.3	E 617 P 24.0 F 20.1 E 702 P 27.6 F 22.5	E 610 P 22.6 F 18.2 E 715 P 25.4 F 19.6
こ ん だ て	10(月) 【グングアチグニチ】 旧暦の5月5日 ちゅうかポテト(小:1に中:2) ガパオライス わかめスープ	11(火) マーボー豆腐には、こんねんどはじめての「ナーベラー」がかけています。 パンサンスー むぎごはん マーボー豆腐	12(水) こんねんどはじめての「たまご」りよりです。 ばんこった トマトミートオムレツ わふう カラフルサラダ スパゲティ	13(木) 一口、どのくらいかみかみしていますか？ よくかんで食べると、いいことがたくさん！ かみかみ きんぴらごぼうパーク だいこんのみそしる きびごはん	14(金) ごまあえには、どんななつやさいが入っているかな？ ミニフィッシュ かぼちゃてんぷら キムチ なつやさいとチキンのごまあえ チャーハン
	小学校 中学校	E 556 P 23.2 F 15.3 E 696 P 26.8 F 18.0	E 627 P 25.5 F 18.6 E 749 P 29.5 F 20.5	E 611 P 25.9 F 20.1 E 693 P 29.7 F 22.4	E 601 P 22.5 F 17.9 E 708 P 25.2 F 19.5
こ ん だ て	17(月) しそごはんの「しそ」と「おおば」：大葉の関係 知っていますか？ とうふハンバーグ しそごはん みそにくじゃが	18(火) べいにももちくをみ、ごまをまぶしてあげたおだんごです。よくかんで食べてね！ べいにもごまだんご ごはん ちゅうかスープ	19(水) 【食育の日】 ツナサラダをパンにはさんでセルフツナサンドを作ってみましょう！ スティックタルト ツナサラダ コッパン かぼちゃスープ	20(木) 【琉球料理の日】 くまふの「ふ」は、小麦粉のたんぱく質から作られたものです。 くまふ タマナー ナゲット チャンプルー きびごはん イナムドウチ	21(金) 【慰霊の日献立】 「シマナー」は「からしな」です。ジュシーにはイモをたっぷりつけています。 パインスライス ボロボロ シマナー ジュシー
	小学校 中学校	E 604 P 23.9 F 15.5 E 731 P 28.3 F 17.7	E 605 P 22.1 F 17.6 E 702 P 25.4 F 18.6	E 643 P 25.3 F 21.2 E 725 P 28.5 F 23.1	E 601 P 26.5 F 18.3 E 707 P 30.4 F 20.2
こ ん だ て	24(月) ポーク(ぶたにく)には、つかれにくい体をつくる「ビタミンB」がたっぷりふまれています。 プロッコリーサラダ むぎごはん ポークカレー	25(火) とうがん(冬瓜)は、沖縄の夏をだひょうするやさいの1つです。 ふりかけ こまつなのおひたし むぎごはん とうがんのごまみそに	26(水) 「アセロラ」はスペイン語。日本語では何？ アセロラゼリー はなやさいソテー なかよしパン ホワイトシチュー	27(木) まぐろには、体をつくるものになる「たんぱく質(プロテイン)」がたっぷり！ まぐろカツ みそきんぴら むぎごはん もずくのすましじる	28(金) 「いんげん」は、夏がしゅんのりよくおうしよやさいです。 めんちかつ むぎごはん いんげんのごまあえ
	小学校 中学校	E 620 P 24.8 F 18.5 E 733 P 28.5 F 20.2	E 592 P 22.8 F 18.7 E 706 P 27.0 F 21.0	E 614 P 22.8 F 26.8 E 683 P 25.9 F 29.1	E 626 P 23.6 F 19.7 E 728 P 26.7 F 20.9

10代のうちに！
カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

【給食提供なし】

3(月) 石嶺小 (日曜観振休)
17(月) 城南小 (音楽発表会振休)
28(金) 首里中 (遠足)



石けんで手を洗おう

食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。

