



※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。

【今月の食に関する指導目標】

歯や骨をじょうぶにする
食べ物について考えよう

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

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水) 歯と口の健康週間 (4~10日)	5(木)	6(金)
	オレンジ なすみそいため むぎごはん ワンタンスープ	かぼちゃひきにくフライ バジルスパゲティ コロコロサラダ	ちくぜんに こぎかなのあめがらめ ごこくごはん だいこんのみそしる	キャベツサラダ ぜんりゅうふんパン かぼちゃのシチュー	ぎょうざ(2こ) キムチチャーハン ちゅうかあえ
小学校	E 577 P 22.9 F 15.2	E 593 P 23.6 F 24.3	E 620 P 28.6 F 18.4	E 603 P 22.7 F 23.9	E 569 P 20.2 F 20.6
中学校	E 683 P 26.0 F 16.8	E 716 P 27.6 F 29.3	E 740 P 33.5 F 20.7	E 688 P 25.4 F 26.9	E 641 P 22.4 F 22.6
こ ん だ て	9(月) ●上間小欠食	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	てづくりちんすこう はつがげんまいりつくね むぎごはん シブインブシー	みかんサラダ コッペパン チキンストロガノフ	とうにゅうパンナコッタ みそラーメン しおごまサラダ	さくらんぼ(2こ) ぶたどん けんちんじる	キャベツメンチカツ コーンピラフ マヨあえ
小学校	E 577 P 23.3 F 21.3	E 665 P 27.0 F 24.5	E 587 P 23.7 F 17.4	E 633 P 20.9 F 25.9	
中学校	E 844 P 30.6 F 26.6	E 667 P 26.3 F 23.8	E 738 P 30.0 F 27.3	E 693 P 27.2 F 19.4	E 764 P 24.7 F 31.8
残 量 調 査	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 食育・琉球料理の日	20(金)
	タマナーチャンプルー きびなごフライ(2こ) むぎごはん イナムドゥチ	りんご ブロッコリーソテー こくとうパン しろはなまめスープ	ごまジャコあえ わかめごはん じゃがいものそばろに	うまかつてん さかなのいそべやき クファージュシー からしなのあえもの	バンサンスー ひじきしゅうまい むぎごはん マーボー豆腐
小学校	E 623 P 25.7 F 21.5	E 657 P 26.1 F 22.1	E 609 P 25.1 F 17.4	E 630 P 29.9 F 25.1	E 690 P 27.8 F 23.5
中学校	E 733 P 29.0 F 24.0	E 750 P 29.6 F 24.7	E 724 P 28.9 F 19.3	E 704 P 32.8 F 27.1	E 814 P 31.5 F 26.4
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	慰霊の日 いれいひ メロンゼリー まいわしサクサクあげ カレーうどん ささみあえ	ピーズサラダ ハンバーグのソースかけ なかよしパン キャロットスープ	ひじきいため しろごまつくね むぎごはん じゃがいものみそしる	スライスチーズ (やさいとチーズをごはんのにせ タコライスにしてたべてね) タコライス わかめスープ	
小学校	E 599 P 26.6 F 29.7	E 617 P 27.6 F 19.6	E 592 P 25.2 F 18.0	E 630 P 25.6 F 22.0	
中学校	E 663 P 29.3 F 32.6	E 723 P 32.9 F 22.7	E 696 P 28.5 F 19.5	E 739 P 29.2 F 24.1	
こ ん だ て	30(月)	<p>食べることは生きること ~6月は「食育月間」です!</p> <p>この家庭では、どれくらい実践できていますか? <input checked="" type="checkbox"/> 食育チェック!</p>			
	こまつなのおかかあえ さばのてりやき むぎごはん とんじる	<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 <input type="checkbox"/> 朝食ごはんを毎日食べている。 <input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 <input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 <input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 <input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 <input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 <input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 <input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 <input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 <input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 <input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 <input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 <input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。
小学校	E 588 P 24.6 F 17.8				
中学校	E 712 P 29.4 F 21.0				