



平成30年

6月の予定献立表



神原学校給食センター
電話番号 917-3479

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学	640 kcl	24.0 g
中学	820 kcl	30.0 g	25.0 g	

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。学校給食費は、期限内に納めましょう。

こ ん だ て	<h2>11(月)~15(金)は残量調査です!</h2> <p>毎年、6月と11月に全国一斉の給食残量調査が行われます。牛乳・主食・副食・デザートに分けて、それぞれの給食の残量を調べます。 今月は、食育月間でもあります。おうちでも給食や食べ物について話してくださいね♪</p>				<h3>給食欠食予定</h3> <p>中学校 ★8(金) 全学年欠食 ★27(水)~29(金) 中学2年生欠食</p>	1(金)
小学校 中学校	<p>C: 613, P: 27.5, F: 15.3 C: 725, P: 32.0, F: 16.9</p>	<p>C: 649, P: 25.3, F: 21.5 C: 766, P: 29.5, F: 24.3</p>	<p>C: 644, P: 27.4, F: 24.5 C: 806, P: 33.4, F: 29.0</p>	<p>C: 663, P: 21.9, F: 17.1 C: 784, P: 25.0, F: 19.1</p>	<p>C: 604, P: 22.2, F: 19.9 C: 725, P: 26.0, F: 23.6</p>	
こ ん だ て	<p>4(月)かみかみ献立</p> <p>おさつスティック ちくぜんに むぎごはん へちまのみそしる</p>	<p>5(火)</p> <p>にくみそ、たまご、あえものをのせてたべてね! ぶどう 2こ びびんバ (むぎごはん) はるさめスープ</p>	<p>6(水)</p> <p>ブロッコリーとアーモンドのサラダ チキンのママレードやき こくとうパン ミネストローネ</p>	<p>7(木)</p> <p>中体連 おうえんゼリー パイアのツナあえ むぎごはん ポークカレー</p>	<p>8(金)中学校欠食</p> <p>ヨーグルトあえ チキンとトマトのスパゲティ コールスロー サラダ</p>	
こ ん だ て	<p>11(月)残量調査</p> <p>きゅうりのおかかあえ とんかつ むぎごはん にくじゃが</p>	<p>12(火)残量調査</p> <p>モーウイのうめあえ ちくさやき むぎごはん マーボーへちま</p>	<p>13(水)残量調査</p> <p>ブロッコリーソテー いわしのトマトに はいがなかよしパン しろはなまめスープ</p>	<p>14(木)残量調査</p> <p>ゴーヤーチャンプルー きびなごのからあげ むぎごはん イナムドゥチ</p>	<p>15(金)残量調査</p> <p>オレンジ バンサンスー さわらのみそマヨやき むぎごはん にくだんごのスープ</p>	
小学校 中学校	<p>C: 696, P: 25.8, F: 20.8 C: 831, P: 30.3, F: 23.8</p>	<p>C: 667, P: 27.9, F: 22.0 C: 808, P: 33.2, F: 26.3</p>	<p>C: 646, P: 27.7, F: 26.7 C: 812, P: 34.2, F: 32.1</p>	<p>C: 669, P: 33.2, F: 21.8 C: 808, P: 41.4, F: 24.9</p>	<p>C: 666, P: 25.4, F: 20.7 C: 795, P: 30.0, F: 23.6</p>	
こ ん だ て	<p>18(月)グングッチグニチ</p> <p>ごはんのうえにイリチーをのせてね!! あまがし パイアヤイリチー むぎごはん クーリジシ</p>	<p>19(火)</p> <p>べにいもだんご じゃがいものそぼろあんかけ むぎごはん ナーベラーニンプシ</p>	<p>20(水)</p> <p>パン ひやしちゅうか ささみチーズフライ</p>	<p>21(木)</p> <p>すきなぐをまいてね! のり たまごやき ウインナー べつたらづけ むぎごはん わかめスープ</p>	<p>22(金)</p> <p>6/23いれいの日 やきいも グルクンのからあげ カンダパージュシー</p>	
小学校 中学校	<p>C: 689, P: 29.1, F: 14.6 C: 817, P: 34.2, F: 16.0</p>	<p>C: 727, P: 22.3, F: 19.6 C: 832, P: 29.4, F: 21.0</p>	<p>C: 668, P: 23.4, F: 26.1 C: 809, P: 28.3, F: 31.4</p>	<p>C: 659, P: 27.1, F: 21.6 C: 783, P: 30.0, F: 23.1</p>	<p>C: 573, P: 26.2, F: 16.7 C: 682, P: 30.6, F: 18.5</p>	
こ ん だ て	<p>25(月)</p> <p>ぎゅうどん だいこんとちくわのあえもの</p>	<p>26(火)</p> <p>すいか ぎょうぎ むぎごはん はっぼうさい</p>	<p>27(水)</p> <p>オレンジ サラダとハンバーグをパンにはさんでね てりやきハンバーグ ピクルスキャベツ バーガーパン マッシュルームスープ</p>	<p>28(木)</p> <p>バナナ ぶたキムチいため むぎごはん もずくのみそしる</p>	<p>29(金)</p> <p>まぐろのチーズソースかけ カレーピラフ おんやさいサラダ</p>	
小学校 中学校	<p>C: 631, P: 24.2, F: 20.0 C: 747, P: 27.7, F: 22.6</p>	<p>C: 626, P: 24.2, F: 16.3 C: 729, P: 27.8, F: 17.7</p>	<p>C: 671, P: 24.7, F: 28.4 C: 828, P: 29.8, F: 33.3</p>	<p>C: 608, P: 25.7, F: 14.5 C: 761, P: 30.4, F: 15.9</p>	<p>C: 608, P: 27.8, F: 21.1 C: 725, P: 33.1, F: 23.9</p>	

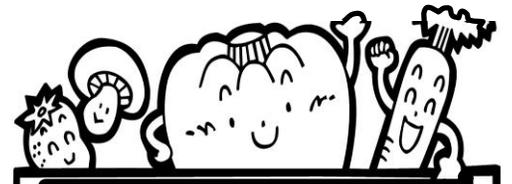


6月4日~10日「歯と口の健康週間」

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

<p>食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する</p>	<p>脳の刺激、頭の働きをよくする</p>	<p>食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる</p>
<p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる</p>	<p>だ液がたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養を吸収しやすくする</p>



食と子どもの健康展

日時：平成30年6月30日(土)
10:00 ~ 16:00
場所：イオン南風原店

- ・給食展示
- ・県産野菜の展示
- ・豆運びコーナー
- ・給食ができるまで
- ・学校給食用食材の紹介、試食

