



# 平成28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<br>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  | 19.6 g |
| 中学           |  | 820 kcl | 30.0 g  | 25.1 g |

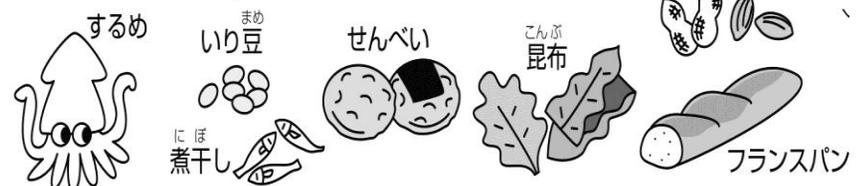
材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

|                  |   |  |   |   |   |                  |                  |                |                  |                  |                |                  |                  |  |                  |
|------------------|---|--|---|---|---|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|--|------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <b>13(月)~17(金)は<br/>残量調査です。<br/>好き嫌いせず<br/>しっかり食べよう!</b>                                      |  | <b>1(水)</b><br>モーウイのうめあえ 牛乳<br>きびごはん ポークカレー                               | <b>2(木)</b><br>オレンジ 牛乳<br>にくまん<br>みそラーメン ナムル            | <b>3(金)かみかみ献立</b><br>かぼちゃのあまからだれ 牛乳<br>ござかなとナッツのあめがらめ<br>むぎごはん だいこんのにつけ             |                  |                  |                |                  |                  |                |                  |                  |  |                  |
|                  | 小学校<br>中学校  | C:633<br>C:786   | P:22.0<br>P:25.4  | F:15.8<br>F:17.6  | C:621<br>C:724  | P:21.4<br>P:24.5 | F:20.5<br>F:22.4 | C:689<br>C:824 | P:24.5<br>P:28.5 | F:21.3<br>F:24.2 |                |                  |                  |  |                  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <b>6(月)</b><br>パパイヤリチー 牛乳<br>あつあげのアーサあんかけ<br>むぎごはん とうがんのみそしる                                  | <b>7(火)</b><br>すいか シュウマイ 牛乳<br>むぎごはん はっぼうさい                        | <b>8(水)ユッカヌヒー</b><br>オレンジ 牛乳<br>さわらのマスタードやき<br>ぐしちゃんいいなの<br>クファージュシー ごまあえ | <b>9(木)グングワチグニチ</b><br>あまがし 牛乳<br>ゴーヤーのツナあえ<br>おきなわやきそば | <b>10(金)</b><br>いんげんのツナマヨあえ 牛乳<br>ピザドッグ コンソメスープ                                     |                  |                  |                |                  |                  |                |                  |                  |  |                  |
|                  | 小学校<br>中学校  | C:661<br>C:793   | P:22.6<br>P:27.1  | F:23.7<br>F:28.0  | C:643<br>C:747  | P:25.2<br>P:28.7 | F:17.9<br>F:19.4 | C:627<br>C:746 | P:26.2<br>P:30.4 | F:23.2<br>F:26.5 | C:635<br>C:736 | P:25.2<br>P:29.1 | F:20.6<br>F:22.9 | C:618<br>C:810   | P:22.0<br>P:30.0 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <b>13(月)</b><br>ゴーヤーチャンプルー 牛乳<br>やしししゃも<br>むぎごはん なかみじる  | <b>14(火)</b><br>パンサンスー 牛乳<br>はるまき<br>むぎごはん ちゅうかコーンスープ              | <b>15(水)</b><br>ヨーグルトあえ 牛乳<br>オムレツ<br>こくとうパン ポークビーンズ                      | <b>16(木)</b><br>りんご 牛乳<br>さばのうめみそやき<br>きびごはん とうがんのにつけ   | <b>17(金)</b><br>ハンバーグきのこソース 牛乳<br>かぼちゃサラダ<br>スパゲティナポリタン                             |                  |                  |                |                  |                  |                |                  |                  |  |                  |
|                  | 小学校<br>中学校  | C:640<br>C:752   | P:29.1<br>P:33.1  | F:22.2<br>F:25.0  | C:653<br>C:877  | P:18.4<br>P:23.6 | F:17.5<br>F:27.3 | C:629<br>C:802 | P:26.7<br>P:33.4 | F:18.0<br>F:22.4 | C:688<br>C:817 | P:21.3<br>P:32.2 | F:24.0<br>F:27.7 | C:688<br>C:810   | P:25.1<br>P:30.3 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <b>20(月)</b><br>ウンチエーいため 牛乳<br>さわらのみそマヨやき<br>むぎごはん ゆしどうふ                                      | <b>21(火)</b><br>ごぼうとナッツのサラダ 牛乳<br>チキンのてりやき<br>ミネストローネ<br>はいがなかよしパン | <b>22(水)いれいの日献立</b><br>やきいも 牛乳<br>きびなごのからあげ<br>カンダバージュシー                  | <b>23(木)いれいの日</b><br>                                   | <b>24(金)</b><br>にくみそ、たまご、<br>あえものをのせ<br>てたべてね!<br>あじさいゼリー<br>はるさめスープ<br>ピビンバ(むぎごはん) |                  |                  |                |                  |                  |                |                  |                  |  |                  |
|                  | 小学校<br>中学校  | C:648<br>C:774   | P:27.4<br>P:32.4  | F:24.9<br>F:28.9  | C:669<br>C:842  | P:25.5<br>P:31.7 | F:28.5<br>F:35.1 | C:525<br>C:571 | P:20.3<br>P:22.9 | F:15.4<br>F:16.7 | C:688<br>C:810 | P:26.2<br>P:30.4 | F:15.4<br>F:16.9 | <b>給食欠食予定</b><br>中学校<br>★10(金)<br>全学年欠食<br>★28(火)~30(木)<br>中学2年生欠食 |                  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <b>27(月)</b><br>すきなぐを<br>まいてたべてね!<br>ツナサラダ<br>たまごやき<br>ウインナー(中学のみ)<br>なっとう<br>てまぎすし(すめし) みそしる | <b>28(火)</b><br>スナックパン 牛乳<br>さんまのうめに<br>むぎごはん ナーベラーンブシー            | <b>29(水)</b><br>べにいものチーズがらめ 牛乳<br>くるまふナゲット<br>コッペパン パンプキンスープ              | <b>30(木)</b><br>バナナ 牛乳<br>ぶたキムチいため<br>むぎごはん ワンダンスープ     |   |                  |                  |                |                  |                  |                |                  |                  |  |                  |
|                  | 小学校<br>中学校  | C:860<br>C:812   | P:21.9<br>P:26.1  | F:20.4<br>F:26.6  | C:622<br>C:769  | P:22.8<br>P:28.5 | F:17.5<br>F:22.3 | C:653<br>C:791 | P:21.5<br>P:25.3 | F:23.9<br>F:27.2 | C:692<br>C:806 | P:19.4<br>P:22.0 | F:20.6<br>F:23.4 |  |                  |

6月4日は虫歯予防デーです。現代人は、やわらかい食べ物を好む傾向があり、卑弥呼の時代(約1750年前!)のかむ回数に比べて約1/6ほどしかかまないそうです。  
よくかんで食べると、いいことがいっぱいあります。「ひみこのはがいーぜ」の合い言葉で覚えよう!



## こんな食材で、かみかみ運動!



ひみこのはがいーぜ



肥満防止



味覚の発達



言葉の発音はつきりと



脳の発達



歯の病気の予防



がんの予防



胃腸を助ける



全力投球(集中力のアップ)



