

※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	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	*6月* 給食目標		*今月の欠食*		1(木)	2(金)
	<p>歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう</p>	<p>ひとくち30回よく噛んで食べていますか? 6月4日~10日は、歯と口の健康週間です! 給食では『かみかみメニュー』と『カルシウム強化メニュー』を取り入れたので進んで食べましょう♪</p>	<p>神原中学校 ・28日: 2年生欠食 29日: 2年生欠食 (職場体験のため)</p>	<p>ちぐさやき 五目ごはん ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ</p>	<p>ソファール とり肉とれんごんの甘辛煮 ゆかりごはん アーサ入りゆし豆腐</p>	<p>ゴーヤーのビタミンCは熱に強いのでしっかり茹でて苦みを抜いて食べやすくしていますよ♪</p>
小学校 中学校	E 613 P 23.7 F 21.6 E 723 P 27.7 F 25.5	E 651 P 30.2 F 16.5 E 752 P 33.7 F 17.9				
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
	<p>ミルク だいずあまから レンコンつくね きびごはん 豚汁</p>	<p>アセロラミルク 中華丼(おぎごはん) きり干し大根のちゅうかあえ</p>	<p>黒糖ピーンズ 野菜そば ミニガー和え</p>	<p>子持ちししゃもフライ よくかむふりかけ きびごはん 厚揚げのもの</p>	<p>チーズオムレツ コーンピラフ しゃきしゃきサラダ</p>	
	<p>歯と口の衛生週間① かみごたえのある献立&牛乳の残量ゼロを目指してます♡</p>	<p>歯と口の健康週間② 中華丼の『クワイ』とあえものの『切干大根』をよく噛もう♪</p>	<p>歯と口の衛生週間③ ミニガーは噛めば噛むほどおいしいので、一口30回を目指してね!</p>	<p>歯と口の衛生週間④ 骨ごと食べられる魚からはカルシウムがたくさんとれますよ!</p>	<p>歯と口の衛生週間⑤ チーズ入りのオムレツでカルシウムアップ! 口の健康を維持しよう!</p>	
小学校 中学校	E 637 P 25.6 F 16.2 E 821 P 31.9 F 20.3	E 615 P 22.3 F 16.3 E 756 P 25.8 F 18.0	E 569 P 31.2 F 21.5 E 681 P 36.5 F 24.7	E 595 P 24.4 F 17.6 E 731 P 28.7 F 18.7	E 589 P 21.8 F 19.1 E 680 P 25.0 F 21.4	
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
	<p>白菜のごまあえ 魚のしょうが焼き むぎごはん 肉じゃが</p>	<p>オレンジ パンパンジーサラダ 揚げぎょうざ きびごはん ワンタンスープ</p>	<p>キャベツのビタミンサラダ ささみチーズ焼き あみパン はくさいのクリーム煮</p>	<p>りんご 千切りイリチー 五目かまぼこ むぎごはん おきなわ風みそ汁</p>	<p>ごぼうサラダ 魚のみそゆうあん焼き きびごはん けんちん汁</p>	
	<p>残量調査①さすが和食の定番!! カロリーバランスも良いですね♪</p>	<p>残量調査②世界三大料理の中華は給食でも人気です。</p>	<p>残量調査③ささみとチーズ(ほうれん草入り)の相性がばくんです!</p>	<p>残量調査④第三木曜の琉球料理の日、三大料理法『イリチー』</p>	<p>残量調査⑤しょうゆやみその味がおいしい魚でご飯がすすみます!</p>	
小学校 中学校	E 672 P 29.1 F 19.4 E 836 P 34.9 F 22.4	E 613 P 21.8 F 18.6 E 800 P 26.4 F 24.0	E 674 P 25.1 F 28.2 E 840 P 30.7 F 34.6	E 639 P 28.6 F 16.0 E 796 P 34.0 F 18.0	E 621 P 29.2 F 18.0 E 773 P 34.6 F 20.1	
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
	<p>ブロッコリーのおかか和え ぶどう(2コ) 魚のてりやきソースがけ げんまいごはん チムシンジ</p>	<p>たくあんのごまあえ ざっこくごはん スピニッチカレー</p>	<p>あまがし カツオブライ やきうどん ルクジューとチリメンのマリネ</p>	<p>厚揚げの野菜あんかけ 焼きいも ポロポロジューシー</p>	<p>慰霊の日</p>	
	<p>今年の食育の日は食トレの日です! しっかり鉄分あげて体の内側から元気でしょう!!</p>	<p>さて、もんだいで! spinach(スピニ【ナ】ッチ)英語でなんという意味でしょう??</p>	<p>旧暦5月5日は昔から『あまがし』が食べられてきました♪健康を祈願して昔ながらを味わいましょう!</p>	<p>翌日は慰霊の日です。平和を願い未来への責任をもっていただきましょう。</p>		
小学校 中学校	E 620 P 28.1 F 19.2 E 737 P 33.4 F 21.8	E 610 P 19.4 F 19.1 E 730 P 22.1 F 21.6	E 537 P 25.4 F 17.3 E 629 P 30.3 F 20.5	E 522 P 20.9 F 15.5 E 619 P 25.2 F 18.4		
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水) 中学2年欠食	29(木) 中学2年欠食	30(金)	
	<p>黒ごまプリン もやしのナムル ショーロンポー きびごはん スンドゥブ</p>	<p>すもも 給食のり チーズおから むぎごはん 大根の煮つけ</p>	<p>ストロベリージャム ほうれんそうのソテー 全粒粉パン ポークピーンズ</p>	<p>しおごまサラダ レバーの揚げ煮 きびごはん さかなのみそ汁</p>	<p>ナッツと魚 とうふハンバーグ キムタク 春雨とササミのごはん 中華和え</p>	
	<p>スンドゥブとは豆腐の入ったスープで韓国料理の定番です。</p>	<p>旬をおかえた『大石早生』というブランドが登場。皮ごと食べれます!</p>	<p>栄養価の高い全粒粉パンをジャムと一緒に召し上がれ~</p>	<p>レバーがおいしいおかずに変身♪おたのしみに!</p>	<p>【キム】チと【タク】アンの入った炊き込みご飯です~!</p>	
小学校 中学校	E 667 P 21.2 F 23.0 E 766 P 23.9 F 24.8	E 648 P 26.2 F 19.6 E 763 P 30.5 F 22.0	E 599 P 23.2 F 22.2 E 781 P 29.2 F 27.6	E 644 P 29.1 F 17.9 E 767 P 34.0 F 19.9	E 644 P 23.5 F 21.6 E 755 P 26.9 F 25.1	