

※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

6月 給食目標

歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう



みなさんは、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！献立表の歯のマークは『かみかみメニュー』と『カルシウム強化メニュー』になっています！
進んで食べましょう♪

今月の欠食

神原中学校
7日：全校欠食
26日：2年生欠食
27日：2年生欠食
(職場体験のため)



ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	魚のパン粉やき コーンピラフ マカロニサラダ 牛乳	歯と口の健康週間 ゼリー よくかむふりかけ 千草焼 げんまいごはん 厚揚げのもの 牛乳	アガラサー 野菜そば ミニガー和え 牛乳	イカのチリソース 中華丼(むぎごはん) もやしとカニ カマあえ 牛乳	茎わかめのナムル かみかみハンバーグ むぎごはん はるさめスープ 牛乳
	6月は『牛乳月間』成長期の体はカルシウムを必要としています！	かむかむかむかむ。かむことを意識する一週間にしませんか？	ミニガーあえは噛み応えがあっておいしい料理です。	イカはゆっくりよく噛みましょう。噛めば噛むほどおいしいよ！	『〇〇う』入りのハンバーグです。さて何が入っているでしょうか。
小学校	E 645 P 25.1 F 21.4	E 624 P 24.4 F 17.4	E 695 P 32.4 F 21.5	E 640 P 25.3 F 20.0	E 564 P 22.1 F 14.4
中学校	E 748 P 29.2 F 23.9	E 754 P 29.4 F 20.5	E 807 P 37.8 F 24.7	E 781 P 31.8 F 23.3	E 696 P 27.3 F 17.5
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	あまがし れんこんとごぼうのきんぴら わかめごはん 肉団子スープ 牛乳	キャベツのごまあえ ちくわのいそべやき ごはん シブイシブシー 牛乳	さっぱりサラダ きなこあげぱん ポークビーンズ 牛乳	しおごまサラダ 魚のシークワサー 味噌焼き むぎごはん けんちん汁 牛乳	アーモンド ぎょうざ 高菜チャーハン 春雨とササミの中華和え 牛乳
	旧暦の5月5日は昔から「あまがし」が食べられていました♪	青のりとちくわは相性がいいね♪ごはんがすすみます！	みんな大好き揚げぱん！今日は残量が少ないことを願ってます♪	県産のシークワサーを使っておいしい魚料理の出来上がり♪	給食センターでは60kgのお米を炊いてチャーハンを作っています！
小学校	E 583 P 20.2 F 11.8	E 638 P 23.9 F 22.2	E 676 P 26.4 F 24.9	E 634 P 27.1 F 21.3	E 613 P 20.4 F 22.4
中学校	E 676 P 22.7 F 12.8	E 782 P 30.0 F 25.4	E 775 P 30.0 F 28.2	E 760 P 32.0 F 24.4	E 700 P 22.7 F 24.8
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
	フレンチサラダ ざっこくごはん ハヤシライス 牛乳	おにぎり用のり かきあげ ツナ入り油みそ むぎごはん よしの汁 牛乳	カレーおから さばの塩こうじ焼き げんまいごはん おきなわ風みそ汁 牛乳	マーミナーチャンプルー 紅いもだんご ごはん シカムドゥチ 牛乳	焼きいも フーチバー 厚揚げの野菜ジュージー あんかけ 牛乳
	ざっこくご飯は、色んな食感が楽しめますね♪	6/18は「おにぎりの日」です。自分でおにぎりを作ってみましょう！	毎月19日は食育の日です。魚と野菜たっぷりmenuとなっています！	第3木曜は琉球料理の日！進んで食べましょう♪	6/23は慰霊の日です。平和を願っていただきますよ。
小学校	E 655 P 22.3 F 19.9	E 589 P 21.1 F 14.9	E 665 P 32.4 F 22.9	E 678 P 25.7 F 20.9	E 457 P 20.3 F 15.4
中学校	E 778 P 26.1 F 22.5	E 731 P 24.1 F 18.5	E 794 P 38.0 F 26.4	E 782 P 29.3 F 22.8	E 554 P 24.7 F 18.3
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	フルーツヨーグルト まめなドライカレー むぎごはん やさいスープ 牛乳	りんご きびなごのなんばんづけ むぎごはん 豆乳入り豚汁 牛乳	コーンのメンチカツ チキンとトマトのスパゲティー ビーンズ サラダ 牛乳	五目かまぼこ 鶏おこわ さつまサラダ 牛乳	きゅうりのおかか和え ししゃものいそか焼き むぎごはん 肉じゃが 牛乳
	今日は何だか残量が少ない予感♪今週もがんばりましょう！	きびなごは骨まで食べられるのでカルシウムたっぷりです！	豆は好きですか？豆には、体に良いたんぱく質が含まれています。	五目かまぼこには5種類の野菜が入っていますよ♪わかるかな？	ほくほくの肉じゃがは日本人の誰もがホットする味ですね♪
小学校	E 666 P 24.4 F 17.6	E 604 P 27.7 F 15.0	E 559 P 25.3 F 18.2	E 696 P 26.2 F 26.7	E 622 P 24.7 F 17.2
中学校	E 789 P 28.2 F 19.6	E 713 P 31.9 F 16.5	E 664 P 29.9 F 20.8	E 810 P 30.6 F 30.6	E 735 P 28.0 F 18.9

※材料・天候によって献立を変更することがあります。