

令和7年

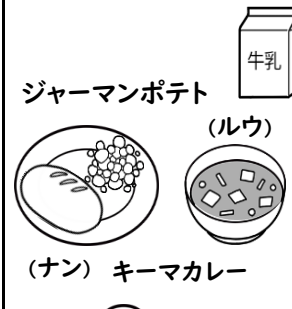
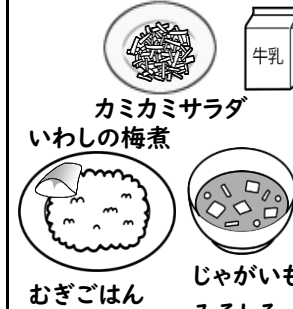
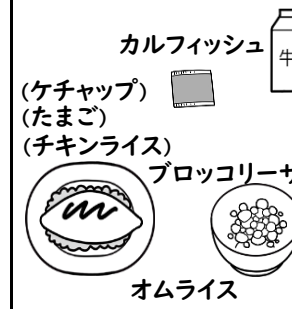
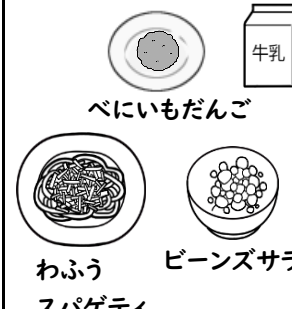
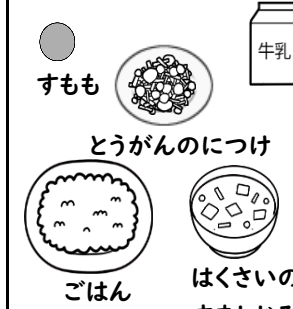
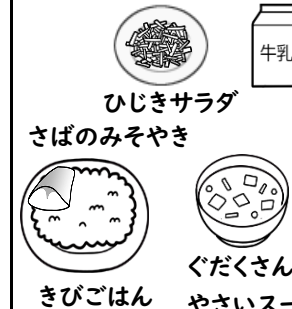
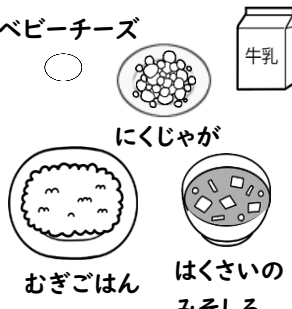
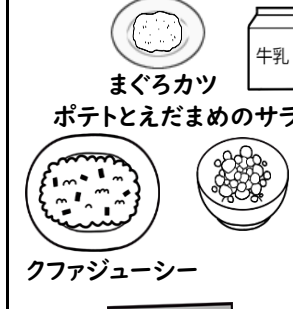
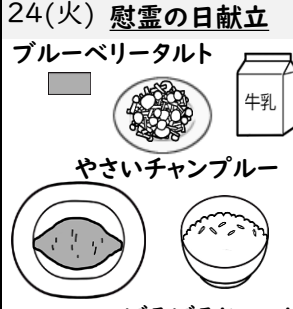
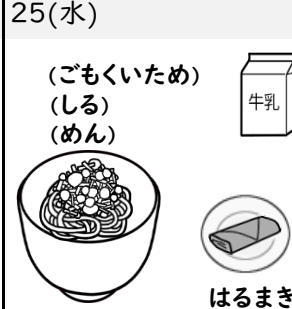
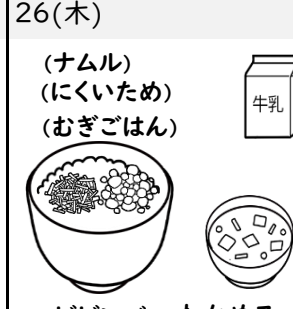
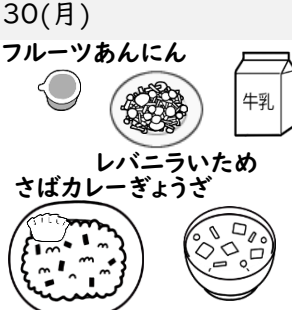
6月 の予定献立表

※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。

小禄学校給食センター
TEL: 917-3459
FAX: 858-0424

食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

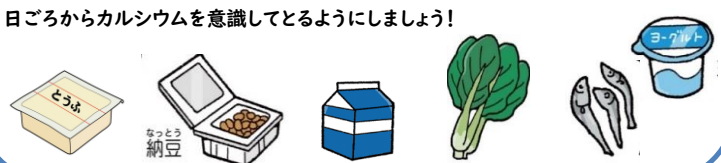
学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	2(月)	 お魚ふりかけ ホィコーロー きびごはん はるさめスープ	3(火)	 シークワサーもずく ヌンクグァー ごはん とうがんのすましじる	4(水)	 ジャーマンポテト (ルウ) (ナン) キーマカレー	5(木)	 カミカミサラダ いわしの梅煮 おぎごはん じゃがいもみそしる	6(金)	 カルフィッシュ (ケチャップ) (たまご) (チキンライス) ブロッコリーサラダ オムライス
	小学校	E 575 P 22.0 F 18.4	E 562 P 19.1 F 20.8	E 777 P 30.7 F 32.4	E 587 P 21.7 F 16.7	E 628 P 23.5 F 21.3				
	中学校	E 684 P 25.2 F 20.3	E 665 P 21.6 F 23.4	E 695 P 29.5 F 32.6	E 677 P 23.9 F 17.4	E 682 P 25.4 F 22.6				
こ ん だ て	9(月)	 きんぴられんこん だいずとカエリのみつがらめ ごはん にくだんごと やさいのみそしる	10(火) 5月ウマチー	 カレーおから あぶらみそ ごはん なかみじる	11(水)	 べにいもだんご わふう ビーンズサラダ スパゲティ	12(木)	 すもも とうがんににつけ ごはん はくさいのすましじる	13(金)	 ひじきサラダ さばのみそやき きびごはん ぐだくさん やさいスープ
	小学校	E 611 P 27.1 F 17.3	E 594 P 24.8 F 19.7	E 583 P 21.8 F 20.7	E 569 P 23.5 F 19.9	E 611 P 24.6 F 20.7				
	中学校	E 729 P 31.9 F 19.5	E 717 P 28.8 F 22.1	E 646 P 24.4 F 22.3	E 674 P 27.2 F 22.3	E 702 P 26.9 F 21.2				
こ ん だ て	16(月)	 ベビーチーズ にくじゃが おぎごはん はくさいのみそしる	17(火)	 キャベツとうめのおかかあえ おぎごはん マーボーとうがん	18(水)	 ビタミンサラダ あみパン とうにゅう クリームシチュー	19(木) 食育の日	 まぐろカツ ポテトとえだまめのサラダ クファージュシー	20(金)	 ヨーグルト こまつなときのこのいため おぎごはん もずくすましじる
	小学校	E 684 P 26.9 F 24.6	E 592 P 25.1 F 18.1	E 603 P 22.7 F 21.1	E 628 P 24.5 F 19.8	E 618 P 25.9 F 19.6				
	中学校	E 805 P 30.5 F 27.3	E 706 P 29.0 F 20.4	E 694 P 25.5 F 23.6	E 707 P 27.9 F 22.5	E 726 P 29.6 F 21.7				
こ ん だ て	23(月) 慰霊の日	 給食提供がない日 9日・・・小禄小 30日・・・垣花小 小禄小6年生	24(火) 慰霊の日献立	 ブルーベリータルト やさいチャンプルー やきいも ぼろぼろじゅーしー	25(水)	 (ごもくいため) (しる) (めん) ゴマみそラーメン はるまき	26(木)	 (ナムル) (にくいため) (おぎごはん) ビビンバ わかめスープ	27(金)	 グレープフルーツ だいこんのそぼろに ごはん とうふのみそしる
	小学校		E 603 P 21.7 F 21.9	E 677 P 24.5 F 29.7	E 592 P 21.8 F 21.0	E 554 P 20.9 F 15.6				
	中学校		E 646 P 24.0 F 24.4	E 739 P 26.9 F 32.5	E 707 P 25.7 F 23.8	E 655 P 23.7 F 17.4				
こ ん だ て	30(月)	 フルーツあんじん レバニラいため さばカレーぎょうざ わかめごはん ワンタンスープ	6月4日～10日は 歯と口の健康週間! 6月のもくひょう：はやほねをじょうぶにする たべものについてかんがえよう! 毎年6月は 食育月間 食育は、生きる上での基本で、 知育・徳育・体育の基礎となるものです。 生涯にわたって健康に過ごすために、 「食」について学んでいきましょう。							
	小学校	E 573 P 20.5 F 15.7								
	中学校	E 664 P 22.8 F 16.3								

カルシウムは私たちにとって必要な栄養素になります。

成長期の骨の発達は活発になります。骨量が増量するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来につながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスの良い食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。また、カルシウムは、強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる働きもあります。

カルシウムを多く含んでいる食品は、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品だけでなく、豆腐・納豆などの大豆製品、小魚、こまつななどにも多く含まれています。日ごろからカルシウムを意識してとるようにしましょう!



※材料・天候によって献立を変更することがあります。