

# 平成29年 6月のよていこんだてひょう

※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。



古蔵学校給食センター

電話番号 917-3486

	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食栄養基準			
小学校	640 kcl	24.0 g	19.6 g
中学校	820 kcl	30.0 g	25.1 g

こ ん だ て	【6月欠食予定】		残量調査のおしらせ		1(木)	2(金)【むし歯予防デー4日】										
	★中学校 9日(金) 地区夏季総体		12日(月)~16日(金)に 残量調査を行います。 かたづけ方がいつもとちが いますので、気をつけてくだ さい。ご協力よろしくおねが いします。		あげぎょうざ (つゆ) (小1こ、中2こ)	りんご キピナゴのからあげ (小3~5こ、中5~7こ)										
小学校 中学校	5(月) ちゅうかポテト (小1こ、中2こ) ぶたキムチどん ぎりぼしだいこん のスープ	6(火) ごもくまめ イワシのおかか むぎごはん たまごとアーサ のスープ	7(水) シークワサー ゼリー ゴーヤーチップス きびごはん シブインブシー	8(木)【夏季総体応援献立】 たくあんあえ (トンカツ) むぎごはん カツカレー	9(金)【小学校のみ】 ブロッコリーサラダ ピザドッグ パンプキンスープ	<table border="1"> <tr> <td>C:536 P:22.1 F:16.7</td> <td>C:663 P:26.3 F:16.3</td> </tr> </table>	C:536 P:22.1 F:16.7	C:663 P:26.3 F:16.3								
C:536 P:22.1 F:16.7	C:663 P:26.3 F:16.3															
小学校 中学校	12(月)【残量調査】 オレンジ シイラのごまみそやき きびごはん じゃがいもの そばろに	13(火)【残量調査】 グルクンのシークワサー ソースかけ ミートソース スパゲティ パパイアサラダ	14(水)【残量調査】 こくとうビーンズ とうふハンバーグ ひじきごはん こまつなの おかかあえ	15(木)【残量調査】 かぼちゃサラダ ミートボール はいがパン ミネストローネ	16(金)【残量調査】 ミルクおから アーサイりあつやきたまご あおなごはん とんじる	<table border="1"> <tr> <td>C:609 P:22.3 F:19.3</td> <td>C:654 P:30.3 F:22.0</td> <td>C:695 P:21.4 F:17.3</td> <td>C:707 P:22.8 F:23.3</td> <td>C:742 P:30.0 F:32.6</td> </tr> <tr> <td>C:768 P:25.6 F:23.5</td> <td>C:786 P:35.5 F:25.4</td> <td>C:718 P:24.7 F:19.4</td> <td>C:858 P:26.7 F:27.3</td> <td>C:870 P:30.0 F:32.6</td> </tr> </table>	C:609 P:22.3 F:19.3	C:654 P:30.3 F:22.0	C:695 P:21.4 F:17.3	C:707 P:22.8 F:23.3	C:742 P:30.0 F:32.6	C:768 P:25.6 F:23.5	C:786 P:35.5 F:25.4	C:718 P:24.7 F:19.4	C:858 P:26.7 F:27.3	C:870 P:30.0 F:32.6
C:609 P:22.3 F:19.3	C:654 P:30.3 F:22.0	C:695 P:21.4 F:17.3	C:707 P:22.8 F:23.3	C:742 P:30.0 F:32.6												
C:768 P:25.6 F:23.5	C:786 P:35.5 F:25.4	C:718 P:24.7 F:19.4	C:858 P:26.7 F:27.3	C:870 P:30.0 F:32.6												
小学校 中学校	19(月)【食育の日】 にんじんシリシリ シシャモフライ きびごはん へちまのみそしる	20(火) すいか しゅうまい(2こ) むぎごはん マーボーなす	21(水) ごぼうサラダ コッペパン(小学校) あげパン(中学校) ビーフストロガノフ	22(木)【慰霊の日献立】 やきいも ポロポロ ジュシー タマナー チャンプルー	23(金) いいひ 慰霊の日	<table border="1"> <tr> <td>C:687 P:32.0 F:17.8</td> <td>C:688 P:31.6 F:20.9</td> <td>C:687 P:31.6 F:20.9</td> <td>C:661 P:25.4 F:26.2</td> <td>C:625 P:25.7 F:18.0</td> </tr> <tr> <td>C:817 P:37.7 F:20.0</td> <td>C:847 P:33.0 F:23.6</td> <td>C:866 P:27.8 F:22.5</td> <td>C:719 P:28.1 F:28.3</td> <td>C:732 P:28.9 F:19.4</td> </tr> </table>	C:687 P:32.0 F:17.8	C:688 P:31.6 F:20.9	C:687 P:31.6 F:20.9	C:661 P:25.4 F:26.2	C:625 P:25.7 F:18.0	C:817 P:37.7 F:20.0	C:847 P:33.0 F:23.6	C:866 P:27.8 F:22.5	C:719 P:28.1 F:28.3	C:732 P:28.9 F:19.4
C:687 P:32.0 F:17.8	C:688 P:31.6 F:20.9	C:687 P:31.6 F:20.9	C:661 P:25.4 F:26.2	C:625 P:25.7 F:18.0												
C:817 P:37.7 F:20.0	C:847 P:33.0 F:23.6	C:866 P:27.8 F:22.5	C:719 P:28.1 F:28.3	C:732 P:28.9 F:19.4												
小学校 中学校	26(月) ゆかりあえ あぶらみそ むぎごはん とうがんににつけ	27(火) バナナケーキ おきなわそば ゴーヤーの ツナあえ	28(水) さくらんぼ (2こ) チリコンカン なかよしパン やさいスープ	29(木) チキンのてりやき きのこピラフ はくさいサラダ	30(金) プリン オイスターソースいため むぎごはん ちゅうかたまご スープ	<table border="1"> <tr> <td>C:646 P:24.6 F:23.0</td> <td>C:706 P:27.1 F:22.4</td> <td>C:637 P:26.1 F:25.3</td> <td>C:527 P:19.2 F:16.4</td> <td>C:670 P:24.8 F:20.3</td> </tr> <tr> <td>C:760 P:28.0 F:25.5</td> <td>C:821 P:30.9 F:24.7</td> <td>C:852 P:32.1 F:36.5</td> <td>C:572 P:21.6 F:18.2</td> <td>C:786 P:28.3 F:22.3</td> </tr> </table>	C:646 P:24.6 F:23.0	C:706 P:27.1 F:22.4	C:637 P:26.1 F:25.3	C:527 P:19.2 F:16.4	C:670 P:24.8 F:20.3	C:760 P:28.0 F:25.5	C:821 P:30.9 F:24.7	C:852 P:32.1 F:36.5	C:572 P:21.6 F:18.2	C:786 P:28.3 F:22.3
C:646 P:24.6 F:23.0	C:706 P:27.1 F:22.4	C:637 P:26.1 F:25.3	C:527 P:19.2 F:16.4	C:670 P:24.8 F:20.3												
C:760 P:28.0 F:25.5	C:821 P:30.9 F:24.7	C:852 P:32.1 F:36.5	C:572 P:21.6 F:18.2	C:786 P:28.3 F:22.3												

### 【栄養指導目標】

「えいせいにきをつけてしょくじをしよう」  
梅雨の季節は、気温・湿度とも高く、食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防のために、食事の前には手を石けんでしっかり洗う、つめを短く切るなど、衛生に気をつけて食事をしましょう。

### 6月4日は むしほよぼうデーです!

むし歯を防ぐためには、食事からしっかり栄養素をとり、じょうぶな歯を作ることが大切です。また、甘いお菓子やジュースをひかえたり、食事の後はしっかり歯みがきをする、よくかんで食べるなど、むし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

よくかんで食べていますか

### ～食と子どもの健康展～

あそびにきてね♪

日時：平成29年7月1日(土) 10:00～17:00  
場所：イオン那覇店 (1F うるくスクエア)

- 給食展示 ・県産野菜の展示
- 食育クイズ、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 など

※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。