

令和7年
6月 の予定献立表



那覇市立真嘉比小学校
TEL: 917-3473
FAX: 917-3473

※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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内での役割
赤の食品	血やにく、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	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
----------------	-----	----------------	----------------------	-------------------

6月 給食目標

○よく噛んでたべよう
●骨や歯を丈夫にする
食品をしよう

歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がた
くさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防につながります。また、
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。
この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

6月は、かむことを意識したかみかみメニューを多く取り入れています。ひと口で「30回以上」
かむように心がけてみましょう。また、歯や骨によい食材もたっぷり使っています。

かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分
が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、する
めや生のにんじん、豚ヒレ肉のソーテ、干しぶどうなどです。よく
かんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよ
くなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つた
め、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	ケチャップいため とりにくのマーメレードやき おぎごはん ニラとうふスープ	ビタパンに、タコスミートやさいを はさんでたべよう！ (ビタパン) (やさいチーズ) タコスふうサンド (タコスミート) はるさめスープ	ぶどう(2コ) さかなのなんばんやき かみかみごはん くきわかめの あえもの	ひじきいため イカたっぷりごぼん おぎごはん きのことぶくしの みそしる	れんこんのうめマヨあえ あじさいゼリー わかめごはん とうにゅう みそしる
あ か き	とうふ、ぶたにく、ウインナー、ぎゅうにゅう、とりにく	ぎゅうにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、わかめ、チ ーズ、ポテト	ぶたにく、ぎゅうにゅう、くきわかめ、とりにく、だいず、かじ こ、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま	とうふ、ひじき、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、みそ、だ いず、いも	あつあげ、とうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにゅう、わかめ、とり にく、みそ
み ど り	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、ごま、マーメレード、 おぎ、こめ、卵、ナシ、ヨーグルト	ドレッシング、さとう、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、でんぶん、 ごま、ごま、ビタパン	ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま	さとう、ごまあぶら、あぶら、おぎ、こめ、でんぶん	卵なしマヨネーズ、さとう、ごま、こめ
小 学 校	E 542 P 24.1 F 19.5	E 516 P 23.6 F 21.4	E 550 P 26.5 F 18.5	E 582 P 26.0 F 16.3	E 584 P 22.6 F 17.9
こ ん だ て	9(月) 歯と口の健康週間 かみかみメニュー ごまがし おかかふりかけ げんまいごはん やさいのうまに	10(火) 歯と口の健康週間 かみかみメニュー ぎゅうにくとごんさい のきんぴら なっとう おぎごはん とうがんの みそしる	11(水) 歯と口の健康週間 かみかみメニュー ぶたにくとへちまの ばいにくいため メロン おぎごはん さつまじり	12(木) 歯と口の健康週間 かみかみメニュー いそかあえ いわしおかに おぎごはん たんたんみそしる	13(金) 歯と口の健康週間 かみかみメニュー ズッキーニのマリネ 2しよくあげパン ポークビーンズ
あ か き	あつあげ、かつおぶし、とりにく、ぎゅうにゅう、あおのり、し らばし	なっとう、ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、みそ	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう、みそ	とうふ、のり、とりにく、ぎゅうにゅう、とりレバー、みそ、いわ し、かつおぶし	きなこと、ぶたにく、ぎゅうにゅう、あかいんげんまめ、しろう いんげんまめ、ぶたレバー
み ど り	コーンフレーク、じゃがいも、マッシュマロ、さとう、あぶら、 アーモンド、ごま、げんまい、こめ、卵なしマーガリン	さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、おぎ、こめ	さつまいも、じゃがいも、さとう、おぎ、こめ	ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら、おぎ、こめ、でんぶん	じゃがいも、ココア、ドレッシング、さとう、あぶら、でんぶん、 ななこ、しょうゆ
小 学 校	E 628 P 26.3 F 20.3	E 567 P 25.3 F 16.0	E 601 P 21.5 F 17.8	E 586 P 25.6 F 19.6	E 594 P 26.6 F 20.7
こ ん だ て	16(月) ぜんりょうようさく 1にちめ 残量調査1日目(3・4年生) ほうれんそうのナムル オレンジ おぎごはん ジャージャン とうふ	17(火) ぜんりょうようさく 2にちめ 残量調査2日目(3・4年生) かぼちゃのそぼろあんかけ やきそば モーウィの シークワサーあえ	18(水) ぜんりょうようさく 3にちめ 残量調査3日目(3・4年生) オムレツの ソースかけ こくとう ビーンズ チキンピラフ はくさいサラダ	19(木) ぜんりょうようさく 4にちめ 残量調査4日目(3・4年生) パパイヤリチー さかなのゆうあんやき おぎごはん もずくのみそしる	20(金) ぜんりょうようさく 5にちめ 残量調査5日目(3・4年生) えだまめとおいも のサラダ コッペパン ローストチキン ABCトマト スープ
あ か き	あつあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、ぶたレバー	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう、とりレバー、あおのり	とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、たまご	とうふ、シルバー、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、もずく	とりにく、ぎゅうにゅう
み ど り	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、ごま、きび、こめ	ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、ごま	こめ、ドレッシング、さとう、あぶら、ごま、卵なしマーガリン、 こくとう	さとう、あぶら、おぎ、こめ	マカロニ、じゃがいも、べいにも、卵なしマヨネーズ、さとう、 さつまいも、コッペパン
小 学 校	E 601 P 25.4 F 20.0	E 489 P 22.3 F 20.3	E 569 P 21.4 F 21.7	E 571 P 24.8 F 18.8	E 543 P 25.6 F 22.4
こ ん だ て	23(月) 慰霊の日 いれい ひ ふかしきもち ポロポロ ジュース フーイリチー	24(火) 慰霊の日 いれい ひ ふかしきもち ポロポロ ジュース フーイリチー	25(水) 慰霊の日 いれい ひ ふかしきもち ポロポロ ジュース フーイリチー	26(木) 慰霊の日 いれい ひ ふかしきもち ポロポロ ジュース フーイリチー	27(金) 慰霊の日 いれい ひ ふかしきもち ポロポロ ジュース フーイリチー
あ か き	ぶたにく、ぎゅうにゅう、くるまふ、たまご	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、あおのり、きびご	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、あおのり、きびご	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたレバー	あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ヨーグルト
み ど り	こめ、あぶら、さつまいも	卵なしマヨネーズ、ドレッシング、でんぶん、ごま、おぎ、こ め、ごま、あぶら	きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、マッ シュ、にんにく、コン	さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、ごま、おぎ、こめ、乳 なしマーガリン	ホットケーキミックス、うどん、ごま、さとう、卵なしマーガ リン、メープルシロップ
小 学 校	E 509 P 23.6 F 19.0	E 586 P 26.0 F 19.9	E 593 P 20.4 F 19.7	E 495 P 21.7 F 19.8	
こ ん だ て	30(月) 慰霊の日 いれい ひ ふかしきもち ポロポロ ジュース フーイリチー	かむこと の効用 やよいしいひ 弥生時代の卑弥呼 の食事は、固いもの が多かったと言われ ています。「ひみこの はがーいぜ」で、 かむことのよさを 覚えましょう！	ひ 肥満予防 み 味覚の発達 こ 言葉の発音 はつきり の 脳の発達 ぜ 全力投球 い 胃腸快調 が がん予防 は 歯の病気を 予防	10代のうちに！ カルシウム貯金 カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、 骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなりま す。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークに なります。そのため、 10代の頃に骨密度 を高めてカルシウム 貯金をすることが大 切です。牛乳を積極 的に飲み、カルシウ ム貯金をしましょう。	骨を丈夫にする ビタミンDとK ビタミンDとKは、 カルシウムの吸収を助 け、骨を丈夫にする働 きがあります。ビタ ミンDは魚やきのこな どに、ビタミンKは青 菜や納豆などに多く含 まれます。
あ か き	とうふ、とりにく、ぎゅうにゅう、とりレバー、たまご、とうにゅう	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、おぎ、こめ	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま	さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、ごま、おぎ、こめ、乳 なしマーガリン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ななこ、しめじ、 にんにく、いも
み ど り	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、おぎ、こめ	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、おぎ、こめ	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、おぎ、こめ	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、おぎ、こめ	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、おぎ、こめ
小 学 校	E 623 P 26.6 F 21.6				