

	月	火	水	木	金
こんだて	6月給食目標 ○よくかんで食べよう ●骨や歯を丈夫にする食品をしよう	4日 オレンジ ピーンズサラダ 麦ごはん ビーフストロガノフ	5日 ひじきいため ぶた肉のしょうがやき 麦ごはん きのこのみそ汁	6日 だいがくいも やきそば 卵とニラのスープ	7日★グングワチグニこんだて あまがし カニカマとわかめのあえもの 麦ごはん ナーベラーンブシー
栄養価		E:617 P:21.5 F:20.4	E:627 P:28.4 F:20.6	E:554 P:23.4 F:17.8	E:597 P:23.4 F:13.8
こんだて	10日★残量調査① りんご ちゅうかサラダ 麦ごはん マーボーだいこん	11日★残量調査② パパイヤイリチー あじゴマフライ 麦ごはん アーサ汁	12日★残量調査③ くだものゼリー ごもくあつやきたまご 麦ごはん チンゲンサイのごまあえ	13日★残量調査④ しらすサラダ コッペパン フルーツヨーグルト チリピーンズ	14日★残量調査⑤ アーモンドあえ やきししゃも わかめごはん 肉じゃが
栄養価	C:607 P:23.4 F:18.0	C:616 P:25.2 F:20.2	C:553 P:21.2 F:17.2	C:658 P:25.5 F:21.7	C:573 P:24.7 F:15.2
こんだて	17日 れいとうみかん ひじきサラダ ごこまいごはん ビーフカレー	18日 もやしのささみあえ さんまのうめに 麦ごはん とん汁	19日 すもも チーズはんぺんフライ わふうスパゲティ カラフルコーンサラダ	20日 きんぴらごぼう とり肉のみそやき 麦ごはん つみれ汁	21日★いれいの日こんだて やきいも もずくぞうすい カンダバーのあえもの
栄養価	E:634 P:20.9 F:17.2	E:631 P:27.7 F:22.3	E:588 P:21.7 F:24.7	E:616 P:26.8 F:19.7	E:436 P:17.4 F:11.5
こんだて	24日 メロン スタミナぶたどん(麦ごはん) わかめスープ	25日 おやこどん(麦ごはん) なめこのみそ汁	26日 ブロッコリーサラダ あげパン 肉だんご ミネストローネ	27日 なっとう からしなのツナあえ 麦ごはん とり肉とだいこんのみそに	28日 ゴーヤーチャンプルー いわしのかんろに もちきびごはん おきなわ風みそ汁
栄養価	E:584 P:23.4 F:17.5	E:557 P:28.1 F:14.2	E:662 P:25.9 F:25.8	E:605 P:27.6 F:19.0	E:646 P:31.2 F:21.8

給食の一日の基準栄養価 E＝エネルギー 650Kcal P＝たんぱく質 21.1～32.5g F＝脂質 14.4～21.7g

※天候、その他の都合により献立を変更する場合がございます。

給食だより

6月

6月4日から28日まで、真嘉比小学校は歯の衛生月間です。健康な歯でいるためには、歯みがきだけではなく、よくかむことや歯により食べ物を食べることも大切です。今月は、給食でもカミカミメニューや歯によりメニューを提供しますので、かむことを意識して食べてみましょう。

よくかんで食べていますか？
食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。

消化・吸収を助ける

むし歯予防

満腹になりやすい

脳の働きを活発に

カルシウムは足りていますか？

骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。また、じょうぶな骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。

カルシウムを多く含む食べ物

牛乳や乳製品

大豆や大豆製品

小松菜などの青菜

牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、ほかの食材と比べて体内に吸収されやすいといわれています。

6月1日は「牛乳の日」

10日(月)～14日(金)まで残量調査を行います
調査期間中の食べ残しは、食缶にまとめないで、それぞれの容器へ返しましょう。
※調査中はいはいせん室がこんざつします。きちんと並んでまち、給食委員会のお兄さん・お姉さんにはかってもらいましょう。

