

令和2年 6月 学校給食予定こんだて表

那覇市立真嘉比小学校給食室
TEL:917-3473

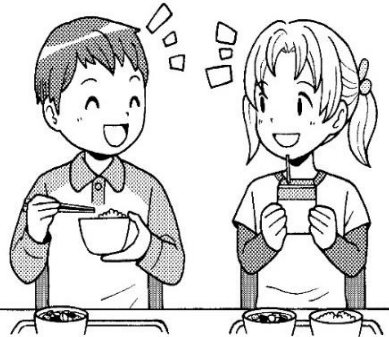
こんだて	1(月)★1年生給食スタート	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	さくらゼリー 春やさいのサラダ 牛乳 麦ごはん チキンカレー	オレンジ きりぼし大根のナムル 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐	きんぴらごぼう 牛乳 さわらの洋風みそやき もちぎびごはん アーサ汁	フルーツポンチ 牛乳 ささみチーズフライ チキンライス イタリアンサラダ	からしなのツナあえ 牛乳 レンコンととり肉のてりやき 麦ごはん とん汁
栄養価	E 650 P 19.2 F 19.7	E 632 P 25.4 F 20.3	E 600 P 26.9 F 20.3	E 675 P 20.1 F 22.1	E 547 P 22.7 F 13.3
こんだて	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	りんご 牛乳 タコライス(麦ごはん) きのコスープ	なの花のごまあえ 牛乳 あじゴマフライ もちぎびごはん わかたけ汁	せんぎりイリチー 牛乳 とりのピリからやき 麦ごはん おきなわ風みそ汁	だいがくいも 牛乳 やきそば ちゅうかサラダ	アセロラゼリー 牛乳 いろいろサラダ こくとうパン とり肉とひよこ豆のトマトに
栄養価	E 619 P 24.3 F 18.9	E 562 P 22.4 F 17.0	E 617 P 30.0 F 19.0	E 524 P 20.1 F 16.8	E 632 P 24.7 F 18.2
こんだて	15(月)	16(火)	17(水)★いれいの日こんだて	18(木)	19(金)
	さくらんぼ 牛乳 ナゲット スパゲティミートソース ごぼうサラダ	おさつスティック カットのり 牛乳 アンダンスー 麦ごはん シブインブシー	カンダバーのあえもの 牛乳 ちぐさやき もずくぞうすい やきいも	すいか オリヴィエサラダ 牛乳 麦ごはん ビーフストロガノフ	こくとうビーンズ ホイコーロー 牛乳 麦ごはん 水ぎょうざスープ
栄養価	E 595 P 25.2 F 24.6	E 578 P 24.5 F 14.6	E 503 P 20.7 F 15.3	E 645 P 20.5 F 21.5	E 582 P 18.7 F 18.4
こんだて	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)★グングワチグニチこんだて	26(金)
	アーモンドあえ 牛乳 さけのつけやき わかめごはん 肉じゃが	いれいひ 慰霊の日 ぶた肉のしょうがやき 麦ごはん 油あげのみそ汁	タマナーチャンプルー 牛乳 ぶた肉のしょうがやき 麦ごはん 油あげのみそ汁	カープゼリー 牛乳 ししゃもフライ たけのこごはん おひたし	ブルーベリージャム パパイアのごまサラダ 牛乳 なかよしパン いわしのトマトに 白花豆のスープ
栄養価	E 612 P 29.6 F 14.7		E 658 P 29.9 F 24.8	E 591 P 21.7 F 18.5	E 668 P 27.5 F 21.7
こんだて	29(月)	30(火)	※給食の1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 ※食物アレルギーのある児童は、食べる前にうら面の「詳細献立表(アレルギー)」で内容を確認しましょう。 ※材料・天候によって献立を変更することがあります。		
	メロン 牛乳 ビビンバどん(麦ごはん) はくさいと卵のスープ	ヨーグルト 牛乳 カレーうどん ごまじゃこサラダ	6月給食目標 ○よくかんで食べよう ●骨や歯をじょうぶにする食品をしろう		
栄養価	E 582 P 22.6 F 17.6	E 472 P 26.1 F 18.4			

給食だより 6月

学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのももちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。特に給食の時間では、準備から後片づけまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力が身につきます。

また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。



よくかんで食べていますか？

食べるときによくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、唾液がたくさん出て、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中を中性に戻してむし歯予防にもなります。他にも、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言われています。食事中にかむことを意識してみましょう。

