



令和5年6月予定献立表



那覇市立松島小学校
TEL:917-3485
FAX:917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18.05

6月の給食目標
「よくかんで食べよう」

6月の栄養目標
「歯や骨を丈夫にする食品について知る」

カルシウムが
多い食べ物



1日～9日は、かむことをいしきたメニューが登場します。一口で30回以上かむように、心がけましょう。

ぼくのマークがかみかみメニューだよ!

こんだて

6月4日から10日は
歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみこたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
しゅうまい、パパイアサラダ、おぎごはん、マーボー豆腐	オレンジ、さばのみぞれがけ、クファジュシー、アーサー	マクロカツ、チーズインサラダ、マクロカツ、バーガーパン、コーンポタージュスープ	ごまがし、チキンラーメン、ごはん、シカムドゥチ	パイ、ゴーヤーチャンプルー、きびごはん、チムシンジ
E 672 P 28.2 F 23.7	E 568 P 30.6 F 18.4	E 646 P 29.0 F 21.8	E 765 P 30.4 F 33.8	E 585 P 23.6 F 15.9

今年度初めて、パパイアが登場!パパイアは、沖縄を代表する夏野菜の一つです。

クファジュシーとは、郷土料理の一つです。クファ(かたい)ジュシー(たきこみごはん)という意味があります。

マクロカツは、沖縄で水揚げされたマグロを使用しています。お肉のような食感です。

ごまがしは、給食室の手作りです。ごまをたっぷり使った沖縄のお菓子です。

沖縄の太陽の光をたっぷり浴びたゴーヤーにはビタミンCが多く入っています。

12日(月) 残量調査期間	13日(火)	14日(水)	15日(木) 平和について考える日	16日(金) 残量調査最終日
りんご、ほうれんそうオムレツ、スパゲッティミートソース、ポテトサラダ	あぶらみそ、きんぴらごぼう、きびごはん、アーサー、ゆし豆腐	かぼちゃサラダ、さかなのはなぞのやき、なかよしパン、クリームシチュー	やさいも、ポロポロジュシー、タマナーチャンプルー	オレンジ、きびごのからあげ、きびごはん、だいごんのそばろに
E 632 P 24.3 F 26.1	E 617 P 24.2 F 15.5	E 696 P 30.7 F 29.2	E 579 P 24.7 F 19.7	E 628 P 27.0 F 19.3

今日から16日(金)までは、残量調査期間です。片付け方が普段と違います。

ゆし豆腐は、ふわふわとした食感が特徴のお豆腐です。実は沖縄にしかありません。

魚のはなぞのやきは、お花畑のように色とりどりの野菜を使っています。どんな野菜がかれているか分かりますか?

今日は、平和集会がありました。給食でも平和について考える日として特別献立です。

きびごは、頭からしっぽまで食べることができる小魚です。カルシウムが多く入っています。

19日(月) 食育の日	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ゴーヤーのつくだに、パパイアイチー、きびごはん、クーリジシ	ドラゴンフルーツゼリー、おんやさいサラダ、おぎごはん、ビーフストロガノフ	あまがし、さばのおやき、アーサーたきこみごはん、ゆし豆腐	スイカ、あえもの、ひやしちゅうか(めん・たれ)たまごスープ	慰霊の日
E 580 P 23.8 F 13.4	E 602 P 18.9 F 14.8	E 655 P 36.1 F 21.0	E 535 P 25.3 F 16.0	

毎月19日は食育の日です。今日は、パパイアイチーの登場です。イチーとチャンプルーの違い、何か知っていますか?

ドラゴンフルーツは、きれいな赤色が特徴の果物です。学級でクラッシュして(よく混ぜて)配布してください。ドラゴンフルーツの入れ物によって、シクワサーゼリーに変更となります。

明日は、グングアチグニチ。旧暦の5月5日こどもの日です。この日には、あまがしを食べる習慣があります。

本格的に暑くなってきました。今日は、今年初の冷やし中華!!野菜と混ぜて食べましょう。

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
やしししゃも、モウイのツナあえ、きびごはん、とうがんとオクラのみそ汁	コールスローサラダ、トマトグラタン、あみパン、マッシュルームスープ	ぶたにくのしょうがやき、にんじりしりー、ごこまいごはん、だいごんとアーサーのすましじり	ゴーヤーチップス、クリームリゾット、ジャーマンポテト	れいとうみかん、もずくどん(ごはん)、さばのゆずみそやき
E 509 P 21.9 F 12.1	E 750 P 24.8 F 34.2	E 609 P 26.8 F 20.1	E 544 P 19.5 F 21.6	E 599 P 26.2 F 21.1

モウイは、沖縄の伝統野菜の一つです。水分が多く入っているので体を冷やしてくれます。夏にピッタリな野菜の一つです。

トマトグラタンの容器は、じゃがいもで出来ているので、そのまま食べることができます。

豚肉には、ビタミンB1という栄養が入っています。疲れをとってくれる栄養です。

松島っ子に大人気なクリームリゾットとゴーヤーチップスの登場です!感想を聞かせてくださいね。

本格的な暑さになりました。れいとうみかんを食べて体を冷やしましょう。

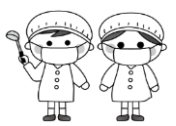
6月は食育月間!

6月20日(火) PTA主催★第一回給食試食会を実施します。

6月20日(火)にPTA家庭教育部会主催の第一回給食試食会を予定しています。給食試食会では、普段お子さんが食べている給食を食べ、学校給食への興味関心を深める場、保護者同士での交流の場として、これまで年に1回実施してきました。今年度は、より多くの保護者の方に、足を運んでもらう機会を作ろうと年3回予定しています。第一回は、授業参観日に合わせ実施予定となっています。学校給食について、普段の子どもの様子を知る良い機会となると考えますので、興味のあるご家庭は、ご参加ください。★PTAより申し込み用紙の配布があります。



平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



日時: 令和5年6月20日(火) 授業参観日
時間: 12時～13時
場所: 松島小 家庭科室
料金: 275円(一食あたりの給食費)



毎月19日の食育の日には、郷土料理や沖縄の県産食材を使用した料理を提供しています。みなさんは、どの郷土料理が好きですか? ご家庭でお話してみてください。

【令和4年度の給食試食会の感想(一部抜粋)】

- ・今回初めて参加させていただきとても勉強になりました。子どもたちへの愛情を感じる給食に感動でした。
- ・給食での工夫とても勉強になりました。親として、子どもの健康のため、これからも食を選んで育てたいです。

