



令和6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。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、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	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8

★6月の給食目標：よくかんで食べよう
★6月の栄養目標：骨や歯を丈夫にする食品を知ろう



ひと口30回かむ

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

3日~7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	3(月) モーウイのツナあえ ししゃもフライ ごはん にくじゃが	4(火) かみかみサラダ とりめし ゆしどうふ	5(水) さつまいもスティック チャプチェ ごはん みそチゲ	6(木) ほうれんそうオムレツ スパゲティナポリタン レンコンとひじきのサラダ	7(金) いわしうめに ひじきごはん まごわやさしいじる
小学校	E 581 P 22.2 F 14.9	E 541 P 24.0 F 16.7	E 575 P 25.1 F 13.4	E 513 P 22.1 F 20.5	E 621 P 29.7 F 22.2
	ほねまで丸ごと食べられるししゃもフライにはカルシウムがいっぱい!よくかんで残さず食べてね。	かみかみサラダには、たくあんが入っています。一口で30回以上かむように心がけてみましょう!	かみごたえのある「さつまいもスティック」です。よくかんで、味わって食べましょう。	レンコンの歯ごたえを楽しみながら、食べてね♪	「まめ・ごま・わかめ・やさしい魚(かまぼこ)・しいたけ・いも」が入った体にやさしいおつゆです。
こ ん だ て	10(月) ゴーヤーチャンプルー ごはん アーサと冬瓜のスープ	11(火) キャベツと枝豆のサラダ ハンバーグデミソースかけ バーガーパン コーンポタージュ	12(水) ずんだもち ゆかりごはん につけ	13(木) オレンジ ぎゅうにくごもくいため きびごはん さかなソーメンじる	14(金) ゴーヤーチップス おきなわ風やしそば だいごんのゆずあえ
小学校	E 586 P 25.7 F 13.9	E 738 P 31.9 F 29.3	E 593 P 24.1 F 13.0	E 551 P 24.4 F 13.2	E 421 P 17.6 F 17.9
	ゴーヤーの季節がやってきました。豆腐や卵で苦みを感じにくくなっています。好き嫌いせず食べてね。	パンにハンバーグやサラダをはさんで、自作のハンバーグを作って、おいしくいただきますよ!	ずんだもちは去年のリクエストメニューに入っていた人気メニューです。よくかんで、食べましょう。	牛肉五目炒めには、県産キャベツが入っています。ごはんによく合う味付けになっています。モリモリ食べてね。	またまたゴーヤーの登場です。チップスになっているので、食べやすいと思います。残さず食べましょう。
こ ん だ て	17(月) ジャコサラダ きびごはん ハヤシライス	18(火) PTA試食会 きんぴらごぼう ほきのしおこうじやき かしわじる げんまいごはん	19(水) すいか あつあげの やさしいあんかけ ひやしちゅうか	20(木) 琉球料理の日 シークワサーゼリー せんぎりイリチー くろまいごはん イナムドウチ	21(金) 慰霊の日献立 やきいも タマナーチャンプルー ポロポロジュシー
小学校	E 629 P 23.0 F 17.1	E 574 P 28.3 F 13.3	E 553 P 23.0 F 14.3	E 567 P 25.5 F 11.4	E 464 P 23.3 F 13.5
	ジャコサラダには、カルシウムがたっぷり。成長期のみなさんにぜひ食べてほしいメニューです。	世界一長寿の国は、日本。和食は世界から注目されています。日本型食生活の良さを見つめなおしましょう。	夏が近づいてきました。今日は、冷やし中華とスイカです。食べ物で涼を感じられたかな。	毎月第三木曜日は「琉球料理の日」です。沖縄の素晴らしい食文化をなくさないよう大切にしたいですね。	給食でも平和について考える日として特別献立です。
こ ん だ て	24(月) パンサンスー ごはん マーボーへちま	25(火) からしなツナあえ なっとう てまきずし とんじる	26(水) かぼちゃのそぼろに レバーのかりんあげ ごはん もずくスープ	27(木) あまずあえ おぎごはん チキンカレー	28(金) パン きのごおこわ あさりとかめめのスープ
小学校	E 612 P 23.9 F 20.0	E 566 P 24.5 F 16.0	E 649 P 35.1 F 17.9	E 592 P 19.5 F 16.0	E 460 P 20.5 F 13.1
	へちまは、沖縄を代表する夏野菜のひとつ。カリウムが豊富で、筋肉の動きをスムーズにし、血圧を下げます。	のりの上に、すめし・なっとう・ツナあえをのせて、自作のてまきずしを作ってください。	レバーには、血液の材料となる鉄分が多く含まれています。成長期にはたくさんの鉄分が必要です。	今日の給食には、20品目の食品が入っています。一日30品目を目標に食べると良いとされています。	旬のパンが食べごろです。甘酸っぱくてジュシーなパンを味わってね。