

令和7年6月 予定献立表

4日～10日は、かむことを意識し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。

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

ばくのマークがかみかみメニューだよ

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

こ ん だ て	2(月)	プラム チャプチェ ごはん みそチゲ	3(火)	スライスチーズ ハンバーグきのこソース バーガーパン キャロットスープ	4(水)	かみかみサラダ ちりめんうめごはん とりじる	5(木)	てづくり チョコブラウニー レンコンとひじきのサラダ わふうスパゲティ	6(金)	ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ
	小学校	E 548 P 22.5 F 12.3	E 649 P 29.5 F 25.2	E 535 P 27.0 F 17.0	E 579 P 21.9 F 23.2	E 531 P 25.3 F 14.4				
	みそチゲには、アサリのうま味がたっぷり入っています。鉄分補給ができるスープなので、残さず食べましょう。	バーガーパンには、ハンバーグとスライスチーズをはさんで、オリジナルバーガーを作ります。キャロットスープもおいしいですよ。	今日から一週間は、かみかみメニューが登場します。噛むことを意識して、食事をしましょう。	レンコンとひじきのサラダには、食物繊維と鉄分がたっぷり。ごまだれで味付けしているので、抗酸化力アップ。	ゴーヤーが美味しい季節になりました。卵と一緒に食べると、苦みが和らいで、食べやすいので一口チャレンジしてね。					
こ ん だ て	9(月)	さつまいもスティック いわしのカリカリフライ しらすとけんちんじる えだまめごはん	10(火)	りんご レバニラいため ごはん さかなソーメンじる ごもくラーメン	11(水)	はるまき フルーツあんじん ごもくラーメン	12(木)	ナーベラーンブシー てづくりふりかけ ごはん なかみじる	13(金)	タコライス ごはん ラビオリスープ
	小学校	E 615 P 29.1 F 22.8	E 524 P 23.9 F 11.7	E 697 P 25.7 F 24.4	E 602 P 28.5 F 21.4	E 656 P 27.3 F 20.7				
	よく噛むことはいいことだらけ!あごが強くなり、消化を助け、食べすぎを防ぎます。目指せかみかみ名人!	レバニラ炒めでスタミナをつけて、暑さに負けない体を作りましょう!	みんな大好きラーメン!五目ラーメンなので野菜たっぷり。一人あたり95gの野菜が入っています。	ヘチマといえば「ンブシー」ですね。みそがヘチマに染みて、ごはんがすすみます。琉球料理を好きになってほしいな☆	ラビオリは、イタリアの料理で小さな生地の中にお肉や野菜などを詰めたパスタです。					
残 量 調 査	16(月)	オレンジ ひじきいため ごはん さかなじる	17(火)	キャベツとえだまめのサラダ カレーチーストースト コンソメスープ	18(水)	きんぴらごぼう きびなごなんばんづけ アーサとごはん とうがんのスープ	19(木)	さくらんぼ パンサンスー ごはん マーボーヘチマ	20(金)	慰霊の日献立 やきいも シマナーチャンプルー ポロポロジュシー
	小学校	E 524 P 24.7 F 12.5	E 796 P 33.5 F 27.6	E 613 P 29.9 F 16.4	E 620 P 22.3 F 19.7	E 467 P 22.5 F 14.0				
	今日から一週間、残量調査を行います。みなさんの栄養摂取状況を調べるためです。残さず食べるようにしましょう。	初登場の「カレーチーストースト」のお味はいかがですか。ひとつひとつ「おいしくなれ」と思いを込めて作りました。	アーサと冬瓜は、沖縄県産品。沖縄でとれた食材は、新鮮で栄養たっぷり。環境保全や生産者の応援にもつながるよ。	さくらんぼは、6月上旬から7月中旬が最盛期と言われています。旬の国産さくらんぼを味わいましょう。	給食でも平和について考える日として特別献立にしました。食べられることに感謝していただきます。					
こ ん だ て	23(月)	いれいひ 慰霊の日	24(火)	すいか さばのみぞれがけ ごはん につけ	25(水)	マーラカオ かいそうサラダ ごはん はっぼうさい	26(木)	だいこんのうめサラダ てづくりメロンパン ミネストローネ	27(金)	さかなのはなぞのやき ピラフ パパイヤサラダ
	小学校		E 627 P 29.1 F 19.9	E 640 P 23.0 F 15.2	E 550 P 17.4 F 20.2	E 548 P 24.0 F 19.3				
	みぞれがけの「みぞれ」は大根おろしのことです。大根には、消化を助ける酵素が含まれていて、サバとの相性がばっちり!	海藻サラダには、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ、昆布、わかめが入っています。いろんな種類の海藻を食べよう	てづくりメロンパンも初メニューです。甘いパンとの組み合わせは、ミネストローネと梅サラダでさっぱり!	魚の花園焼きは、赤パプリカと黄パプリカ、ピーマン、たまねぎをマヨネーズで味付けし、チーズをのせて焼きます。						
こ ん だ て	30(月)	レンコンとひき肉のてりやき てづくりキャロットケーキ ごはん やさいとチキンのトマトは	★6月の給食目標： よくかんでたべよう			★6月の栄養目標： 骨や歯を丈夫にする食品を知ろう				
	小学校	E 670 P 24.9 F 20.9								
	てづくりキャロットケーキは、松川小から教えてもらったレシピです。おいしく再現できたかな?	健康な体づくりはよくかむことから!			「よくかむ」ことで得られる効果					