

※都合により、食材・献立等を変更することがあります。

月	火	水	木	金	
<p><b>おしらせ</b></p> <p>※6年生は下記の日程は給食はありません。</p> <p>◇7日(木)、8日(金) …6年生 修学旅行</p> 	<p><b>貧血を予防する食品</b></p> <p>レバー、ほうれんそう、あさり、さんま、ししゃも、だいず、なっとう</p> <p>ビタミンC</p> 			<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もちきびごはん</li> <li>マーボとうがん</li> <li>ごまじゃこあえ</li> <li>オレンジ</li> </ul> <p>牛乳、ぶたにく、だいず、とうふ、みそ・しらすぼし、かつおぶし</p> <p>こめ、もちきび、さとう、ごまあぶら・でんぶん、ごま</p> <p>とうがん、たまねぎ、にんじん、にら・しょうが、もやし、きゅうり、オレンジ</p> <p>C 617 P 25.0 F 17.4</p>	

**9月の給食目標**

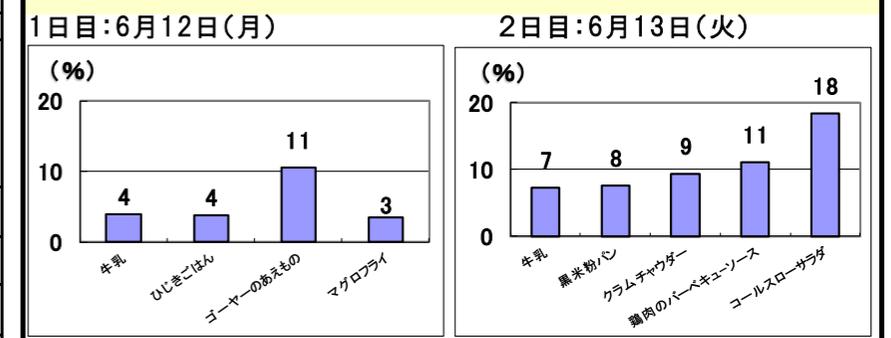
★すききらいなく食べよう

★貧血をふせぐ食事をしよう

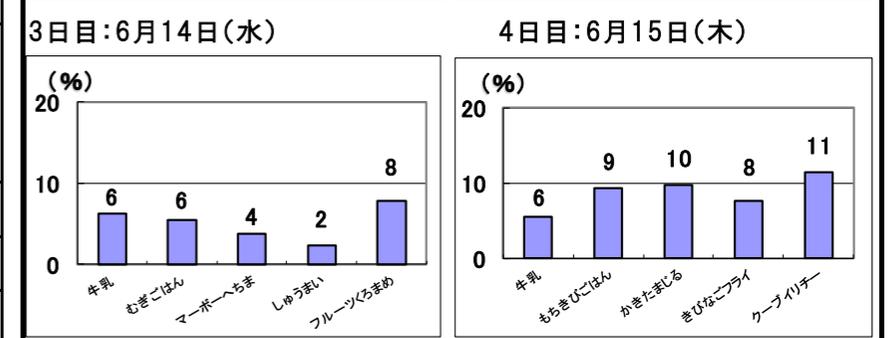


6月12日(月)～16日(金)に行われた残量調査の結果です。

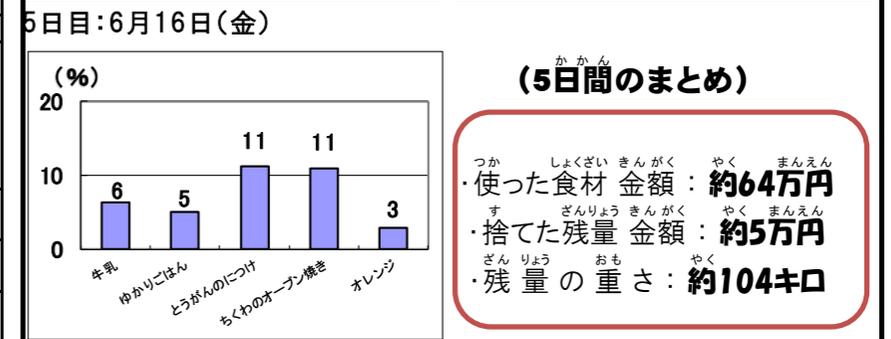
<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>チキンストロガノフ</li> <li>チーズオムレツ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> </ul> <p>牛乳、とり、チーズオムレツ</p> <p>こめ、むぎ、あぶら、こむぎ、バター・さとう、なまクリーム</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ・マッシュルーム</p> <p>C 678 P 23.6 F 22.1</p>	<p>5日</p> <p><b>きゅうぼん 旧盆</b></p>  <p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>もずくのスープ</li> <li>きびなごカレーあげ</li> <li>とりじゃが</li> </ul> <p>牛乳、もずく、とうふ、きびなご、とりにく</p> <p>こめ、むぎ、こむぎ、でんぶん、あぶら・じゃがいも、さとう</p> <p>たまねぎ、にんじん、たまねぎ・いんげん、こんにやく</p> <p>C 618 P 23.7 F 15.1</p>	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なかよしパン</li> <li>ボルシチ</li> <li>ピーンズサラダ</li> <li>フルーツポンチ</li> </ul> <p>牛乳、ぎゅうにく、いんげんまめ・ハム</p> <p>パン、じゃがいも、あぶら、みかん・ゼリー</p> <p>たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もも・キャベツ、パパイア、きゅうり、パイン</p> <p>C 569 P 21.9 F 17.2</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>くるまいごはん</li> <li>なかみじる</li> <li>せんぎりイリチー</li> <li>べにいものチーズがらめ</li> </ul> <p>牛乳、ぶたなかみ、ぶたにく、かまぼこ・こんぶ、チーズ</p> <p>こめ、くるこめ、あぶら、さとう、水あめ・べにいも、さつまいも、ごま</p> <p>こんにやく、しいたけ、しょうが、ねぎ・だいこん、にんじん</p> <p>C 660 P 22.3 F 17.8</p>
--	---	---	---



<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>ポークカレー</li> <li>かいそうサラダ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> <p>牛乳、ぶたにく、チリメン、かいそう・ヨーグルト</p> <p>こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター・こむぎ、なまクリーム</p> <p>たまねぎ、にんじん、ピーマン・りんご、きゅうり、もやし</p> <p>C 676 P 23.9 F 17.4</p>	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たかなチャーハン</li> <li>ちゅうかふうたまごスープ</li> <li>はるまき</li> </ul> <p>牛乳、むてんかベーコン、とりにく・たまご</p> <p>こめ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら</p> <p>たかなづけ、からしな、にんじん、コーン・こまつな、えのきたけ、しいたけ</p> <p>にんじん、たまねぎ、いんげん・こんにやく、もやし、きゅうり</p> <p>C 633 P 20.2 F 20.8</p>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>だしまきたまご</li> <li>にくじゃが</li> <li>もやしのあえもの</li> </ul> <p>牛乳、ぶたにく、たまご、うすあげ・チリメン</p> <p>こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう・ごま</p> <p>にんじん、たまねぎ、いんげん・こんにやく、もやし、きゅうり</p> <p>こんにやく、しいたけ、にんじん、もやし・とうがん、こまつな、とりにく</p> <p>C 634 P 25.9 F 16.3</p>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>シカムドゥチ</li> <li>さんまのかばやき</li> <li>こまつなシークアサーあえ</li> </ul> <p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ・さんま、とりにく</p> <p>こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、さとう・とりにく、ごま</p> <p>こんにやく、しいたけ、にんじん、もやし・とうがん、こまつな、とりにく</p> <p>にんじん、ねぎ、きゅうり</p> <p>C 625 P 23.4 F 20.1</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきごはん</li> <li>やきぐりコロッケ</li> <li>きゅうりのしらすあえ</li> </ul> <p>牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、ひじき・かまぼこ、わかめ、しらすぼし</p> <p>こめ、あぶら、やきぐりコロッケ、さとう・ごま</p> <p>にんじん、ねぎ、きゅうり</p> <p>C 612 P 18.1 F 19.8</p>
---	---	---	---	--



<p>18日</p> <p><b>敬老の日</b></p>  <p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごもくみそラーメン</li> <li>ナムル</li> <li>ひとくちももまん</li> </ul> <p>牛乳、いか、えび、ぶたにく、わかめ・うずらのたまご、とうふ、かつおぶし</p> <p>こめ、もちきび、あぶら、でんぶん、ごま・ごまあぶら、さとう</p> <p>たけのこ、きくらげ、にんじん、たまねぎ・こまつな、はくさい、えのきたけ、うめ</p> <p>C 580 P 24.6 F 14.9</p>	<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ちゅうかどん(もちきびごはん)</li> <li>わかめスープ</li> <li>だいこんのばいにくあえ</li> </ul> <p>牛乳、わかめ、わかめ、みそ</p> <p>ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま、さとう・ももまん</p> <p>キャベツ、にんじん、もやし、コーン・ながねぎ、パクチョイ</p> <p>C 615 P 26.0 F 16.6</p>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あきのかおりごはん</li> <li>ホキのあおりのフライ</li> <li>おひたし</li> <li>あおぎりみかん</li> </ul> <p>牛乳、とりにく、あぶらあげ、かつおぶし・ホキあおりのフライ</p> <p>こめ、くり、あぶら、ごま</p> <p>にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ・こまつな、もやし、みかん</p> <p>C 638 P 25.7 F 17.8</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あみパン</li> <li>コーンスープ</li> <li>チリコンカン</li> <li>イチゴジャム</li> </ul> <p>牛乳、とりにく、だいず、ぶたにく・だっしふんにゅう、レッドキドニー</p> <p>パン、じゃがいも、こむぎ、バター・あぶら、イチゴミックスジャム</p> <p>コーン、たまねぎ、ピーマン・あかピーマン、トマト</p> <p>C 640 P 26.1 F 21.4</p>
--	---	--	--



<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>けんちんじる</li> <li>しろみざかなフライ</li> <li>もずくのあえもの</li> <li>なし</li> </ul> <p>牛乳、ぶたにく、とうふ、たら、もずく・かまぼこ</p> <p>こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら</p> <p>にんじん、たいこん、なかなぎ、こんにやく</p> <p>C 587 P 20.7 F 14.2</p>	<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もちきびごはん</li> <li>とりつくねのごまスープ</li> <li>あつあげのみそいため</li> <li>りんご</li> </ul> <p>牛乳、つくね、あつあげ、ぶたにく、みそ</p> <p>こめ、もちきび、ごま、あぶら、さとう</p> <p>ながねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ・えのきたけ、たけのこ、りんご</p> <p>C 623 P 22.9 F 16.9</p>	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>しろはなまめコロッケ</li> <li>アーモンドあえ</li> </ul> <p>牛乳、とりにく、むてんかベーコン</p> <p>こめ、あぶら、バター、とりにく、ごま・白花豆コロッケ、アーモンド、さとう</p> <p>エリンギ、にんじん、たまねぎ、ピーマン・あかピーマン、きピーマン</p> <p>C 592 P 19.3 F 17.8</p>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>アーサ汁</li> <li>ぶたにくとしらたきのいため</li> <li>ぶどう</li> </ul> <p>牛乳、アーサ、とうふ、ぶたにく、あつあげ</p> <p>こめ、むぎ、あぶら、さとう</p> <p>しょうが、はくさい、ほうれんそう・ながねぎ、こんにやく、きよほう</p> <p>C 628 P 26.4 F 18.0</p>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>みそしる</li> <li>あじゴマフライ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>オレンジ</li> </ul> <p>牛乳、わかめ、とうふ、みそ、ぶたにく・あじゴマフライ、かまぼこ</p> <p>こめ、わかめ、あぶら、ごまあぶら、ごま・さとう</p> <p>こまつな、ごぼう、にんじん、こんにやく・オレンジ</p> <p>C 614 P 24.1 F 17.0</p>
--	--	---	--	--

**すききらいなく食べよう!!**

野菜メニューの残量が多いようです。沖縄県は、野菜を食べる量が他の県に比べて少ないのが課題です。意識して食べるようにしましょう。また、牛乳を一口も飲まずに残している児童もいます。牛乳には、みなさんの体をつくる大切な栄養素の「カルシウム」が多く含まれています。まず一口からチャレンジしてみよう。給食では、いろいろな食材や料理も出てきます。「すききらいなく食べるようにしましょう!!」

