平成30年 6月のよていこんだて

真和志小学校（給食室）
TEL/FAX　917-3480

※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
こんだて	6/11(月)～6/15(金)は残量調査週間です！ 残量調査は、真和志小学校だけでなく、那覇市内及び沖縄県内の児童・生徒の栄養摂取状況と嗜好（好みや苦手）などを調査し、今後の食育指導や献立作成、または調理の工夫に活かすことを目的として、毎年、6月と11月に実施しています。残量調査の結果は、集計後に報告いたします。		～食と子どもの健康展～ あそびにきてね♪ 日時：平成30年6月30日（土）10:00～16:00 場所：イオン南風原店 ・給食展示　・県産野菜の展示　・豆運びコーナー ・給食ができるまで・学校給食用食材の紹介、試食		1日 ・たかなチャーハン ・バンバンジー ・しゅうまい ・フルーツあんにん
あか					ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく しゅうまい
き					こめ、あぶら、フルーツあんにん
みどり					たかな、からしな、にんじん、もやし きゅうり
栄養価					C 571　P 20.4　F 16.2
こんだて	4日 日曜参観振替休 	5日 ・ごはん ・さんまみぞれに ・キャベツのごまあえ ・ごもくじる	6日（うめの日） ・麦ごはん ・ハヤシライス ・モーウイのばいにくあえ ・チーズ　・ジョア	7日 ・なかよしパン ・チキンのトマトにこみ ・メンチカツ ・オレンジ	8日 ・ぐだくさんうどん ・かきあげ（エビいり） ・だいこんのレモンづけ
あか		ぎゅうにゅう、さんま、ちくわ うすあげ	ぎゅうにく、かつおぶし、チーズ ジョア	ぎゅうにゅう、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、うすあげ なると、えび、たまご
き		こめ、ごま、ごまあぶら、さとう	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ バター、生クリーム、さとう	パン、こむぎこ、あぶら、さとう 生クリーム、メンチカツ、じゃがいも	うどん、さとう、でんぷん こむぎこ、あぶら
みどり		キャベツ、にんじん、しいたけ だいこん、こまつな	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、セロリ、グリンピー スモーウイ、きゅうり、うめ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん ブロッコリー、にんにく、トマト オレンジ	しいたけ、こまつな、にんじん 長ねぎ、たまねぎ、ごぼう、コーン だいこん、レモン
栄養価		C 544　P 18.8　F 15.9	C 595　P 20.6　F 14.5	C 663　P 24.5　F 23.8	C 644　P 24.3　F 19.7
こんだて	11日 ・むぎごはん ・マーボーなす ・はるまき ・フルーツくろまめ	12日 ・もちきびごはん ・あじフライ ・もやしのあえもの ・とんじる	13日 ・コッペパン ・はくさいのクリームに ・オムレツ ・りんごジャム	14日 ・むぎごはん ・ぎゅうどん ・さかなそうめんじる ・きょほう（２こ）	15日（ユッカヌヒー献立） ・ひじきごはん ・しいらのてりやき ・ゴーヤーのあえもの ・ちんびん
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず とうふ、みそ、くろまめ	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく とうふ、みそ、うすあげ、ごま	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく 魚そうめん、たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うすあげ ひじき、かまぼこ、しいら、とりにく
き	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう あぶら、でんぷん	こめ、もちきび、あぶら、さといも ごま、さとう	パン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ バター、生クリーム、さとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、ごま ちんびん
みどり	なす、たまねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、みかん、パイン もも、シークワーサー	だいこん、にんじん、長ねぎ こんにゃく、もやし、きゅうり	にんにく、にんじん、はくさい たまねぎ、りんご	しょうが、こんにゃく、にんじん、ねぎ たまねぎ、長ねぎ、ピーマン、きょほう	にんじん、ねぎ、しょうが、ゴーヤー きゅうり、もやし、シークワーサー
栄養価	C 697　P 23.8　F 18.6	C 677　P 27.0　F 21.8	C 613　P 24.1　F 21.7	C 616　P 21.3　F 17.5	C 666　P 29.0　F 18.1
こんだて	18日 ・むぎごはん ・とうがんのにつけ ・ちくわのオーブンやき ・さくらんぼ（２こ）	19日 ・むぎごはん ・キーマカレー ・かいそうサラダ ・オレンジ	20日 ・わかめごはん ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・ちぐさやき ・とりじる	21日 ・むぎごはん ・ひじきいため ・ぶたにくのしょうがやき ・かきたまじる	22日（慰霊の日献立） ・カンダバージューシー ・タマナーチャンプルー ・やきいも ・すもも
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ かまぼこ、ちくわ、ﾁｰｽﾞ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにく わかめ	ぎゅうにゅう、わかめ、だいず、みそ ちぐさやき、とりにく、あつあげ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき うすあげ、大豆、たまご、とうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ あつあげ
き	こめ、むぎ、さとう、あぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、生ｸﾘｰﾑ、さとう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぷん	こめ、あぶら、さつまいも
みどり	とうがん、にんじん、いんげん こんにゃく、パセリ、さくらんぼ	にんにく、たまねぎ、にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ、きゅうり、もやし、ｵﾚﾝｼﾞ	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが だいこん、ねぎ、こんにゃく、にんじん	しょうが、たまねぎ、にんじん、にら こんにゃく、チンゲンサイ、しいたけ	ぐしちゃんいい菜、こまつな、にんじん しいたけ、ｷｬﾍﾞﾂ、もやし、にら、すもも
栄養価	C 658　P 24.6　F 20.5	C 687　P 20.5　F 20.5	C 615　P 21.4　F 19.8	C 642　P 25.4　F 20.7	C 553　P 18.5　F 20.1
こんだて	25日 ・ごはん ・チキンなんばん ・きりぼしだいこんのサラダ ・みそしる	26日 ・むぎごはん ・タコライス ・アーサじる ・りんご	27日 ・ピザトースト ・マッシュルームスープ ・カリフラワーサラダ	28日 ・やきそば ・ささみカツ ・はくさいサラダ ・パッションフルーツゼリー	29日 ・むぎごはん ・おやこどん ・とうがんのすましじる ・おさつスティック
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ わかめ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず チーズ、アーサ、とうふ	ぎゅうにゅう、ウインナー、チーズ とりにく、ベーコン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご
き	こめ、でんぷん、あぶら、さとう ごま	こめ、むぎ、あぶら	パン、さとう、こむぎこ、じゃがいも	めん、あぶら、ささみカツ パッションフルーツゼリー	こめ、むぎ、さとう おさつスティック
みどり	レモン、だいこん、きゅうり にんじん,もやし、チンゲンサイ	にんじん、たまねぎ、トマト にんにく、キャベツ、しょうが りんご	コーン、たまねぎ、ピーマン、パセリ にんにく、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー	キャベツ、たまねぎ、もやし はくさい、こまつな、にんじん	にんじん、たまねぎ、しいたけ 長ねぎ、とうがん、こまつな、ねぎ
栄養価	C 686　P 23.8　F 20.0	C 648　P 24.0　F 18.4	C 609　P 22.7　F 21.1	C 650　P 23.5　F 25.2	C 632　P 24.0　F 18.2

給食の一日の基準栄養価　　C＝エネルギー　640Kcal　　P＝たんぱくしつ　24．0g　　F＝ししつ　19．5g

6月の給食目標



★よくかんで食べよう
★じょうぶな体を作る食事をしよう



しっかり「かんで」食べていますか？



子どものころに、やわらかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響が出てきてしまうこともあります。日頃から「かむ」ことを意識できるような食材を食事に取り入れながらしっかり「かんで」食べましょう。

よくかむと、こんなに いいこと があります！



6月は食育月間(しょくいくげっかん)です！

学校でも教育活動の中で、「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でもぜひ意識して取り組んでいただくことが大切です。家庭の食についても、ぜひこの機会に話し合ってみましょう。

◎行事と献立紹介

【 ユッカヌヒー 】

旧暦の5月4日（今年は6／17）は、ユッカヌヒーです。各地の漁村や港町では豊漁祈願のハーリーが盛大に行われます。家庭では「ポーポー」や「ちんびん」を作り、火の神や仏壇にお供えしていました。

【 沖縄慰霊の日 】

6月23日は「慰霊の日」です。お米が貴重であまり手に入らなかった当時は、水を増やし、やわらかいボロボロジューシーにしていました。また、昔は主食として「芋」を食べており、芋の葉も大事な食料でした。6/22の給食では、芋の葉を使ったカンダバージューシーや、焼き芋があります。