平成30年

6月のよていこんだて

那覇小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	**保護者のみなさまへ** 「食」は子どもたちが健やかに育つためにもとても大切です。朝食をはじめ三食をしっかりとって、生活リズムをととのえましょう。また、食卓は子どもたちとさまざまな話をする楽しいコミュニケーションの場になります。食卓での団らんを大切にしましょう。 				1日 ☑ ・むぎごはん ・豚キムチ丼 ・わかめスープ ・冷凍みかん
あか					牛乳　たまご ぶたにく わかめ
き					こめ　油 麦　ごま　ごま油 さとう
みどり					はくさい　りんご　ニラ たまねぎ　しめじ　みかん にんじん　キャベツ
栄養価					C:551　P:20.9　F:13.3
こんだて	4日 ☑ ・むぎごはん ・冬瓜のそぼろ煮 ・味付もずく ・芋くじ天ぷら	5日 ☑ ・きびごはん ・高菜オムレツ ・豚肉となす炒め ・すまし汁	6日 ☑ ・むぎごはん ・イワシ梅香りあげ ・タマナーチャンプルー ・みそ汁・青うめゼリー	7日 ☑ ・ピザトースト ・ブロッコリーサラダ ・野菜スープ	8日 ☑ ・むぎごはん ・コーン焼売 ・棒々鶏 ・マーボーヘチマ
あか	牛乳　とうふ　もずく 大豆 ぶたにく	牛乳　たまご　みそ ぶたにく	牛乳　いわし　あぶらあげ ツナ　みそ あつあげ　ぶたにく	牛乳　とりにく ウインナー　レンズ豆 ピザチーズ	牛乳　とうふ　ぶたにく みそ　魚肉すりみ　大豆 とりにく　大豆粉
き	こめ　片栗粉　油 麦　さとう　マッシュポテト 紅芋	こめ　さとう　かたくり粉 きび 油	こめ　小麦粉　油 麦　さとう パン粉　青うめゼリー　米粉	パン　さとう 油　じゃがいも	こめ　油　ごま油 麦　片栗粉　小麦粉 さとう　ラード　パン粉
みどり	にんじん　こんにゃく とうがん　しょうが チンゲンサイ	にんにく　ピーマン にんじん　えだ豆 なす　だいこん　こまつな	キャベツ　もやし　うめ にんじん　たまねぎ ニラ　ようさい	たまねぎ　ブロッコリー マッシュルーム　きゅうり ピーマン　カリフラワー	もやし　にんじん　長ねぎ きゅうり　たまねぎ コーン　へちま
栄養価	C:620　P:17.7　F:16.6	C:517　P:20.0　F:12.9	C:623　P:22.3　F:19.6	C:610　P:24.3　F:20.6	C:635　P:25.1　F:20.5
こんだて	11日 ☑ ・昆布ごはん ・さばの香味焼き ・うめかつおあえ ・グレープフルーツ	12日 ☑ ・むぎごはん ・春雨サラダ ・肉団子の甘酢炒め ・べにいもだんご	13日 ☑ ・なかよしパン ・国産鶏の照焼パティ ・カボチャのクリーム煮 ・チーズキャッチ	14日 ☑ ・むぎごはん ・ビーフストロガノフ ・ビーンズサラダ ・ロシアンティームース	15日 ☑ ・冷やし中華 ・春巻き（米粉Fe） ・すいか
あか	牛乳　白かまぼこ　さば ぶたにく　いとけずり こんぶ	牛乳　とりにく　ぶたにく わかめ	牛乳　チーズ 脱脂粉乳 とりにく	牛乳　えんどう ぎゅうにく　いんげんまめ ヒヨコ豆	牛乳　ぶたにく ハム 錦糸卵
き	こめ　ごま　さとう 油	こめ　ごま　さとう　紅芋 麦　油　片栗粉 春雨　パン粉　もち粉	小麦粉　なかよしパン さとう　マーガリン パン粉　油　片栗粉	こめ　マーガリン　油 麦　ロシアンティームース 小麦粉	中華めん　あぶら　かたくり粉 ごま油　ラード　米粉 はるさめ　小麦粉　さとう
みどり	にんじん　モウイ　うめ 干ししいたけ　こまつな ねぎ　コーン	キャベツ　にんじん 赤ピーマン　たまねぎ もやし　たけのこ	たまねぎ　キャベツ りんご　にんじん かぼちゃ　ブロッコリー	たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　トマト　えだ豆 にんじん　にんにく	きゅうり　すいか　キャベツ もやし　たまねぎ　しょうが にんにく　にんじん
栄養価	C:573　P:23.6　F:19.0	C:681　P:19.0　F:18.5	C:627　P:28.3　F:23.8	C:664　P:22.0　F:22.7	C:638　P:20.2　F:23.3
こんだて	18日 おんがくはっぴょうかい 音楽発表会 ふ　か　きゅうじつ 振り替え休日	19日 ☑ ・むぎごはん ・さば塩やき ・へちまの味噌煮 ・すまし汁・さつまポテト	20日 ☑ ・ミートスパゲティー ・かぼちゃコロッケ ・まめまめサラダ ・パイン	21日 ☑ ・黒糖パン・オレンジ ・レンコン入り平つくね ・コールスローサラダ ・ミネストローネスープ	22日 ☑ ・むぎごはん ・千草焼き・黒糖ビーンズ ・しらすあえ ・みそ汁
あか		牛乳　とうふ　わかめ さば ぶたにく	牛乳　豚レバー ぶたにく　大豆　ヒヨコ豆 ぎゅうにく　とうにゅう	牛乳　ハム レンズ豆 とりにく	牛乳　しらすぼし　わかめ たまご　あぶらあげ　みそ とりにく　ぶたにく　チーズ
き		こめ　さとう　さつまポテト 麦 油	スパゲティー　さとう 油　マッシュポテト オリーブ油　ごま　かたくり粉	こくとうパン　マカロニ　ごま さとう　パン粉　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ　ラード	こめ　かたくり粉　さとう 麦　じゃがいも 油　黒糖ビーンズ
みどり		へちま　とうみょう ニラ　にんじん とうがん　干ししいたけ	にんじん　セロリ　パイン たまねぎ　にんにく ピーマン　かぼちゃ	たまねぎ　きゅうり れんこん　にんじん キャベツ　コーン　トマト	たまねぎ　干ししいたけ にんじん　きゅうり ほうれん草　モウイ
栄養価		C:616　P:23.6　F:18.8	C:594　P:23.9　F:22.6	C:606　P:22.5　F:20.6	C:579　P:25.2　F:16.1
こんだて	25日 ☑ ・むぎごはん・ぶどうゼリ ・いわし甘露煮 ・ゴーヤーチップス ・豆乳入り豚汁	26日 ☑ ・もずくぞうすい ・ぐしちゃんいい菜のきんぴら ・焼き芋	27日 ☑ ・むぎごはん ・和風ハンバーグ ・野菜いため ・すまし汁	28日 ☑ ・きびごはん ・さんまのおかか煮 ・インゲンソテー ・けんちん汁	29日 ☑ ・ナン ・キーマカレー ・ごぼうサラダ ・豆乳プリン
あか	牛乳　とうにゅう いわし　みそ ぶたにく	牛乳　もずく　うすあげ ぶたにく 大豆	牛乳　チキアギ ぶたにく　わかめ とりにく	牛乳　さんま ベーコン　いとけずり とうふ	牛乳　ちくわ ぶたにく 大豆
き	こめ　はちみつ　片栗粉 麦　小麦粉　ごま　油 さとう　ブドウゼリー	こめ　さとう　安納芋 ごま ごま油	こめ　片栗粉 麦　油　さとう パン粉	こめ　じゃがいも　ごま油 きび　かたくり粉　さとう 油	ナン　ノンエッグマヨネーズ 油　豆乳プリン ごま
みどり	ゴーヤー　はくさい たまねぎ　長ねぎ にんじん　こんにゃく	にんじん　こんにゃく 干ししいたけ　こまつな ぐしちゃんいい菜	たまねぎ　キャベツ だいこん　もやし しそ　にんじん	いんげん　たまねぎ しめじ　ごぼう　だいこん 赤ピーマン　にんじん	にんにく　なす　ピーマン たまねぎ　ごぼう にんじん　きゅうり
栄養価	C:626　P:22.2　F:17.9	C:449　P:18.1　F:13.1	C:531　P:20.6　F:12.9	C:592　P:21.2　F:17.6	C:564　P:21.5　F:23.8

給食の一日の基準栄養価　C = エネルギー 640 Kcal　P = たんぱく質 24.0 g　F = 脂質 19.5 g

---

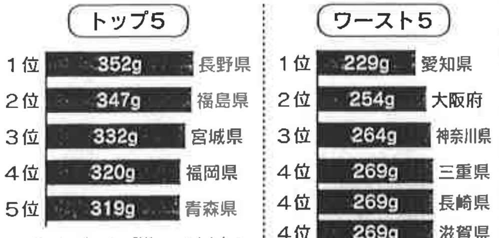
給食だより 6月

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気をつけいものです。また6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

6月は食育月間です

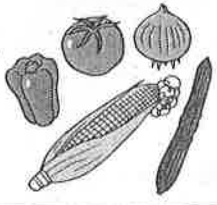
毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。第3次食育推進基本計画では、2020年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。

Data で見る食育 ▶▶▶ 野菜、どのくらい食べていますか？



※いずれも20歳以上の男性の1日あたりの平均値です。「平成28年国民健康・栄養調査」厚生労働省より

平成28年の国民健康・栄養調査では1日の野菜摂取量の平均値は、男性が283.7g、女性が270.5gでした。健康日本21の目標値350gを達成しているのは、長野県の男性だけです。もっと野菜を食べる習慣をつけましょう。



昼が一番長い日….

夏至は6月21日だよ
夏至ってなーに？
昼の長さが一番長くなる日さ
へー！
じゃあ、お昼の給食時間も長くなるのかなー？
ぱ
あ
それはきっとないだろうな……
なんでそうなる
あっ今日のこんだて見てこよう♪

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　など

あそびにきてね

しょく　こ
食と子どもの
けんこうてん
健康展
についてです！