令和3年　6月　の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、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・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
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=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7

こんだて	歯を大切にしよう	1(火) 牛乳 麦ごはん とりのピリから焼き きんぴらごぼう さつま汁	2(水) 牛乳 あげパン 冬瓜の豆乳ポタージュスープ ブロッコリーサラダ	3(木) 牛乳 麦ごはん ぶた肉のねぎ塩いため ワンタンスープ オレンジ	4(金)★カミカミこんだて 牛乳 昆布ごはん カミカミ米粉天ぷら 白菜のごまあえ カムカムゼリー
あか		牛乳,とり肉,ぶた肉,みそ	牛乳,きな粉,ベーコン,いんげん豆,豆乳	牛乳,ぶた肉	牛乳,ぶた肉,こんぶ,かまぼこ,カワハギ,豆乳,大豆
き		米,麦,さとう,ごま油,油,ごま,さつまいも	パン,アーモンド,さとう,黒糖,油,じゃがいも,米粉,乳なしマーガリン,ドレッシング	米,麦,油,ごま油,さとう,でん粉	米,麦,油,米粉,でん粉,ごま,さとう,水あめ
みどり		しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,こんにゃく,いんげん,だいこん,こまつな	とうがん,たまねぎ,マッシュルーム,コーン,パセリ,ブロッコリー,こまつな,赤ピーマン,黄ピーマン	キャベツ,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,にんにく,ねぎ,しょうが,たけのこ,チンゲンサイ,しいたけ,オレンジ	にんじん,青ねぎ,はくさい,チンゲンサイ,カムカム
栄養価		E 616 P 24.8 F 17.5	E 580 P 20.9 F 21.3	E 524 P 20.6 F 12.2	E 540 P 19.4 F 16.5
こんだて	7(月) 牛乳 きびごはん さばのしょうが焼き 肉だんごのにもの すもも	8(火) 牛乳 たかなチャーハン 焼き餃子 小松菜のナムル	9(水) 牛乳 ごはん ぶた肉のごまみそ焼き パパイヤイリチー 冬瓜とアーサ汁	10(木) 牛乳 冷やし中華 魚のチリソースかけ すいか	11(金) 牛乳 麦ごはん 米粉ハヤシライス コールスロー とろけるプリン
あか	牛乳,さば,肉だんご	牛乳,ぶた肉	牛乳,ぶた肉,みそ,チキアギ,アーサ,とうふ	牛乳,わかめ,糸かまぼこ,ハム,きんし卵	牛乳,牛肉,ぶたレバー,いんげん豆
き	米,もちきび,じゃがいも,油,さとう	米,油,ラード,でん粉,さとう,小麦粉,ごま,ドレッシング	米,さとう,ごま,油	ちゅうかめん,米粉,でん粉,油,さとう	米,麦,油,米粉,乳なしマーガリン,ノンエッグマヨネーズ,さとう
みどり	しょうが,にんじん,たまねぎ,こんにゃく,いんげん,すもも	にんじん,たまねぎ,たかな漬け,えだ豆,キャベツ,にら,しょうが,こまつな	パパイア,にんじん,いんげん,とうがん,しょうが	きゅうり,もやし,たまねぎ,長ねぎ,しょうが,すいか	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,グリンピース,トマト,キャベツ,きゅうり,コーン
栄養価	E 610 P 24.0 F 13.3	E 515 P 18.2 F 16.2	E 593 P 23.0 F 19.9	E 582 P 23.0 F 18.9	E 679 P 20.6 F 21.8
こんだて	14(月)★グングッチグニチこんだて 牛乳 からし菜ジューシー さんまのうめに 小松菜のアーモンド和え あまがし	15(火) 牛乳 麦ごはん 豚肉となす炒め ちゅうか風コーンスープ 冷凍みかん	16(水) 牛乳 麦ごはん とりのごま風味焼き しらすの和えもの うちなーみそ汁	17(木) 牛乳 ツナとコーントースト ミネストローネ フルーツヨーグルト	18(金)★食育の日こんだて 牛乳 麦ごはん アンダンスー 冬瓜のにつけ べにいもだんご
あか	牛乳,ぶた肉,白かまぼこ,こんぶ,さんま	牛乳,ぶた肉,みそ,とり肉,卵,とうふ	牛乳,とり肉,チリメン,ぶた肉,とうふ,みそ	牛乳,ツナ,チーズ,とり肉,ベーコン,レンズ豆,ヨーグルト	牛乳,ぶた肉,大豆,みそ,あつあげ,こんぶ
き	米,油,さとう,でん粉,アーモンド,きんとき豆,りょくとう	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油	米,麦,さとう,ごま油,ごま	パン,ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも,油	米,麦,さとう,油,べにいも,もち粉,ごま,でん粉
みどり	しいたけ,からし菜,にんじん,しそ,うめぼし,キャベツ,こまつな,赤ピーマン,コーン	しょうが,にんにく,なす,にんじん,ピーマン,黄ピーマン,エリンギ,コーン,木くらげ,たまねぎ,ねぎ	もやし,パクチョイ,にんじん,とうがん,こまつな	たまねぎ,コーン,にんじん,キャベツ,トマト,にんにく,ナタデココ,みかん,パインアップル,ぶどう	しょうが,こんにゃく,とうがん,にんじん,いんげん
栄養価	E 601 P 23.0 F 19.3	E 581 P 22.0 F 13.6	E 587 P 25.8 F 17.8	E 595 P 22.5 F 23.5	E 673 P 24.1 F 16.7
こんだて	21(月) 牛乳 麦ごはん タコライス コンソメスープ パイン缶	22(火)★いれいの日こんだて 牛乳 カンダバージューシー きりぼし大根の和えもの やきいも 千草焼き	23(水) 慰霊の日 	24(木) 牛乳 麦ごはん 牛丼 じゃがいものみそ汁	25(金) 牛乳 カレーうどん ちくわのいそべあげ べにいもタルト
あか	牛乳,牛肉,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,チーズ,とり肉	牛乳,ぶた肉,とり肉,チーズ,卵		牛乳,牛肉,とうふ,みそ	牛乳,とり肉,とりレバー,なると,ちくわ,青のり,卵,かんてん
き	米,麦,油,じゃがいも	米,ごま,さとう,さつまいも,でん粉,油		米,麦,油,さとう,でん粉,じゃがいも	パン,米粉,乳なしマーガリン,米粉,ノンエッグマヨネーズ,油,べにいも,さとう,バター
みどり	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト,キャベツ,赤ピーマン,こまつな,コーン,パインアップル	はくさい,にんじん,カンダバー,しいたけ,きりぼし大根,きゅうり,たまねぎ,ほうれんそう		にんにく,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,こんにゃく,しいたけ,チンゲンサイ,えのきたけ	にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな,長ねぎ
栄養価	E 667 P 26.2 F 19.5	E 478 P 17.9 F 15.4		E 549 P 23.2 F 11.7	E 525 P 19.7 F 21.2
こんだて	28(月) 牛乳 麦ごはん ひじきシューマイ モウイの中華サラダ マーボーへちま	29(火) 牛乳 麦ごはん グルクンのシークヮーサソース 冬瓜のみそに りんご	30(水) 牛乳 なかよしパン ブルーベリージャム 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	給食目標　よく噛んでたべよう 栄養目標　骨や歯を丈夫にする食品をしろう 	
あか	牛乳,ぶた肉,ひじき,とり肉,糸かまぼこ,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ	牛乳,グルクン,ぶた肉,あつあげ,みそ	牛乳,とり肉,ぶた肉,チーズ,いんげん豆,豆乳		
き	米,麦,でん粉,さとう,はるさめ,油,ごま油,小麦粉	米,麦,米粉,さとう,油	パン,水あめ,さとう,ラード,でん粉,油,ドレッシング,じゃがいも,米粉,乳なしマーガリン		
みどり	キャベツ,たまねぎ,しょうが,しいたけ,モーウィ,えだ豆,にんじん,長ねぎ,へちま,にんにく	シークヮーサー,にんじん,たまねぎ,とうがん,こまつな,りんご	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,えだ豆,かぼちゃ,パセリ		
栄養価	E 610 P 22.7 F 17.1	E 641 P 31.9 F 16.6	E 593 P 23.3 F 18.1		

給食だより 6月

那覇市立那覇小学校

6月4日は「むし歯よぼうデー!」

みなさんは、食べ物を食べるとき、何回くらいかんでから飲みこんでいますか?現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれています。かむ回数が減ることが原因で、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びの悪い人の増加といった問題も指摘されています。

よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。

6月4日(金)は、むし歯よぼうデーに合わせて、給食も「カミカミこんだて」にしています。自分がひと口どれくらいかんでいるか、食べながら確認してみてください。目標は、「ひと口30回」です。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

こんな食材で、かみかみ運動!

作ってみよう♪給食レシピ「カルシウムたっぷり!ジャコふりかけ」

【ざいりょう】

- ○ちりめんじゃこ(しらすぼし)・・・50g
- ○かつおぶし・・・10g
- ○青のり・・・大さじ1(またはのり1枚)
- ○ごま・・・大さじ3
- ○しょうゆ・・・大さじ1
- ○みりん・・・小さじ1
- ○さとう・・・大さじ1

【つくりかた】

①フライパンにちりめんじゃこを入れ、乾燥するまでから煎りする。かつおぶし、青のり、ごまも入れて、香りがたつまで煎る。(のりを使うときは、手でもんでもみのりにしておく)

②調味料をすべて入れ、全体に味がなじむように炒める。汁気がなくなったら、火を止める。