令和4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。

那覇市立那覇小学校
TEL: 917−3478
FAX: 917−3478

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	働くカや体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=カロリー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7

こんだて	6月の給食目標 ○よく噛んで食べよう ●骨や歯を丈夫にする食品を知ろう 		1(水) 牛乳 スパゲティナポリタン カップグラタン イタリアンサラダ	2(木) ユッカヌヒーこんだて 牛乳 麦ごはん わかめとモーウィの酢の物 冬瓜のにつけ あまがし	3(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 元気ヨーグルト
あか			牛乳,ウインナー,ぶた肉,豆乳,大豆,おから,とり肉	牛乳,わかめ,糸かまぼこ,ぶた肉,あつあげ,こんぶ	牛乳,ぶた肉,こんぶ,白かまぼこ,カワハギ,ヨーグルト
き			スパゲティ,オリーブ油,さとう,じゃがいも,でん粉,水あめ,米粉,油,ドレッシング	米,麦,さとう,あまがし	米,油,米粉,でん粉,ごま,さとう
みどり			にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト,にんにく,とうもろこし,ほうれんそう,キャベツ,赤ピーマン,アスパラガス,カリフラワー	モーウィ,シークァーサー,こんにゃく,とうがん,にんじん,いんげん	にんじん,青ねぎ,はくさい,チンゲンサイ
栄養価			C 549 P 18.3 F 21.4	C 585 P 24.2 F 11.6	C 548 P 22 F 16.5
こんだて	6(月) 牛乳 麦ごはん ぶた肉のねぎ塩いため とりつくね中華スープ バナナ	7(火) 牛乳 きびごはん さばのしょうが焼き 小松菜のおひたし 具だくさんみそ汁	8(水) 牛乳 麦ごはん やさいふりかけ アーモンド和え 肉だんごのにもの	9(木) 牛乳 あげパン ぶたしゃぶサラダ とり肉とひよこ豆のトマトに	10(金) 牛乳 麦ごはん とりのごま風味焼き きんぴらごぼう かきたま汁
あか	牛乳,ぶた肉,とり肉	牛乳,さば,うすあげ,とり肉,あつあげ,みそ	牛乳,かつおぶし,肉だんご	牛乳,きな粉,ぶた肉,とり肉,ひよこ豆,いんげん豆	牛乳,とり肉,ぶた肉,卵,とうふ
き	米,麦,油,ごま油,春雨,でん粉	米,もちきび,さとう,さといも	米,麦,油,さとう,アーモンド,じゃがいも	パン,アーモンド,さとう,黒糖,油,ごま,ドレッシング,じゃがいも,オリーブ油	米,麦,さとう,ごま油,ごま,でん粉
みどり	キャベツ,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,にんにく,木くらげ,青ねぎ,はくさい,バナナ	しょうが,こまつな,はくさい,にんじん,ごぼう,だいこん,青ねぎ,こんにゃく	かぼちゃ,広島菜,にんじん,大根葉,しその葉,水菜,キャベツ,チンゲンサイ,たまねぎ,こんにゃく,いんげん	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,にんにく,パジル,パセリ	ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく,みずな,えのきたけ
栄養価	C 567 P 24 F 11.7	C 556 P 27.1 F 13.4	C 580 P 19.2 F 16	C 627 P 26.4 F 22.6	C 617 P 27.3 F 20.9
こんだて	13(月) 五月ウマチーこんだて 牛乳 きびごはん さわらのシークヮーサー焼き タマナーチャンプルー シカムドゥチ	14(火) 牛乳 麦ごはん とり肉のさらさあげ しらすの和えもの さつま汁	15(水) 牛乳 たかなチャーハン 焼きぎょうざ 小松菜のナムル すもも	16(木) 牛乳 パーカーハウスパン 魚フライ コールスロー パンプキンスープ	17(金) 牛乳 麦ごはん チキンカレー ひじきサラダ フルーツヨーグルト
あか	牛乳,さわら,とうふ,ポークランチョンミート,ぶた肉,白かまぼこ,うすあげ	牛乳,とり肉,チリメン,みそ	牛乳,ぶた肉,とり肉	牛乳,ホキ,豆乳	牛乳,とり肉,ぶたレバー,ひじき,ちくわ,ヨーグルト
き	米,もちきび,さとう,油	米,麦,でん粉,小麦粉,油,さとう,さつまいも	米,ごま,油,ごま油,さとう,でん粉,ドレッシング	パン,でん粉,パン粉,卵なしマヨネーズ,乳なしマーガリン	米,麦,じゃがいも,油,米粉,乳なしマーガリン,ドレッシング,ドレッシング
みどり	シークァーサー,キャベツ,もやし,にんじん,にら,だいこん,こまつな,しいたけ,こんにゃく	しょうが,もやし,パクチョイ,にんじん,だいこん,チンゲンサイ	たかなづけ,にんじん,たまねぎ,コーン,えだ豆,しょうが,にら,キャベツ,こまつな,すもも	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,かぼちゃ,たまねぎ,パセリ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト,きゅうり,だいこん,コーン,みかん,黄桃,洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ,ナタデココ
栄養価	C 587 P 26.7 F 17.8	C 637 P 24.3 F 20.6	C 569 P 20.5 F 17.7	C 667 P 23.7 F 26	C 643 P 21.7 F 15.9
こんだて	20(月) 牛乳 麦ごはん いわしのうめ煮 ちくぜんに 紅芋とアーモンドのかりんとう	21(火) 牛乳 麦ごはん いろどり中華サラダ マーボーへちま オレンジ	22(水) 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物 とうふハンバーグ やきいも	23(木) 慰霊の日 	24(金) 牛乳 やきにく丼 （麦ごはん） 大根とわかめのみそ汁
あか	牛乳,まいわし,とり肉	牛乳,糸かまぼこ,卵,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ	牛乳,ぶた肉,とり肉,とうふ,すり身,大豆		牛乳,牛肉,わかめ,うすあげ,みそ
き	米,麦,さとう,でん粉,さといも,油,べにいも,アーモンド	米,麦,さとう,ごま油,油,でん粉	米,麦,ごま,さとう,さつまいも,やまいも,油,でん粉		米,麦,油,さとう,ごま
みどり	うめぼし,しその葉,にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,れんこん,いんげん,しいたけ	きゅうり,もやし,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,へちま,木くらげ,にんにく,しょうが,オレンジ	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,ねぎ,れんこん		しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,黄ピーマン,にんにくの芽,エリンギ,だいこん,長ねぎ
栄養価	C 652 P 24.8 F 19	C 592 P 22.5 F 17	C 489 P 17.7 F 16.2		C 542 P 22.3 F 13
こんだて	27(月) 牛乳 カレーうどん ちくわのいそべあげ エクレア	28(火) 牛乳 麦ごはん ぶた肉のなんばんソースがけ ひじき炒め じゃがいものみそ汁	29(水) 牛乳 麦ごはん 魚の青のりフライ 白菜のおかか和え さわにわん	30(木) 牛乳 麦ごはん タコライス コンソメスープ りんご	歯を大切にしよう
あか	牛乳,とり肉,鶏レバー,ナルト,ちくわ,青のり,卵,練乳,脱脂粉乳	牛乳,ぶた肉,ひじき,チキアギ,大豆,うすあげ,みそ	牛乳,バサ,青のり,糸けずり,ぶた肉	牛乳,牛肉,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,チーズ,とり肉	
き	小麦粉,乳なしマーガリン,米粉,卵なしマヨネーズ,油,チョコレート,マーガリン,さとう,小麦粉	米,麦,さとう,油,ごま,でん粉,じゃがいも	米,麦,小麦粉,パン粉,油,さとう,春雨	米,麦,油,じゃがいも	
みどり	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,長ねぎ,しめじ	長ねぎ,にんじん,にら,こんにゃく,チンゲンサイ,えのきたけ	はくさい,こまつな,えのきたけ,にんじん,ごぼう,みずな	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,りんご	
栄養価	C 505 P 21 F 23.5	C 642 P 26 F 21.9	C 583 P 22.3 F 15.1	C 644 P 26.2 F 19.6	

給食だより6月

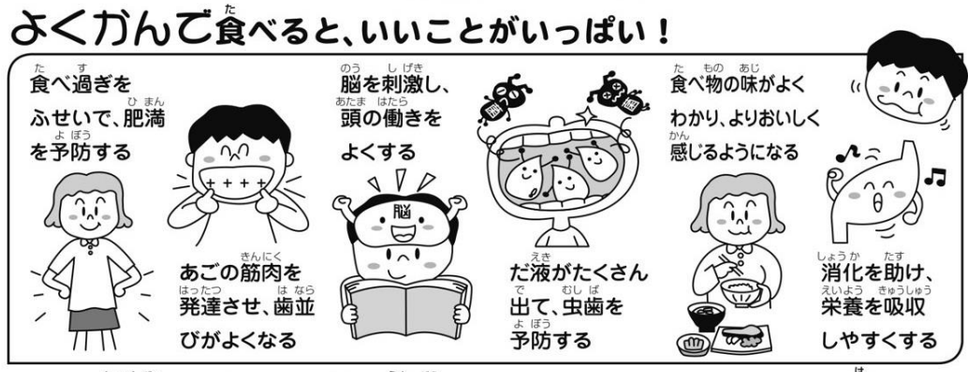
那覇市立那覇小学校

6月4日（土）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3日（金）は、翌日の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！

食中毒に気をつけましょう

だんだん気温が高くなり、湿度も上がって、夏が近づいてきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きが活発になり、食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。食中毒予防の3原則を守ることで、食中毒の多くは予防することができます。

つけない	ふやさない	やっつける
手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの細菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。	調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきるようにしましょう。	ほとんどの細菌は、加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯や塩素などで殺菌・消毒して乾燥させておきましょう。