

# 平成27年 6月の予定献立

小禄学校給食センター  
電話番号 917-3459

|      |           |
|------|-----------|
| 食品群  | 体内ではたらし   |
| 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 | 体の調子をとのえる |

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

|                  |   |   |  |  |   |
|------------------|---|---|--|--|---|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 1(月)<br>ゴボウサラダ<br>MILK<br>麦ごはん ハヤシライス                               | 2(火)<br>ゴーヤチャンプルー<br>MILK<br>おさつスティック<br>ワカメごはん イナムドウチ  | 3(水)<br>筑前煮<br>MILK<br>とうふしゅうまい<br>五こくごはん アーサとレタスのスープ  | 4(木)<br>かきあげ<br>MILK<br>焼きうどん いんげんのごまあえ                    | 5(金)<br>カリポリだいず<br>MILK<br>グレープフルーツ<br>あわごはん 冬瓜のそぼろ煮          |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8(月)<br>ゴーヤツナあえ<br>MILK<br>なっとう<br>あわごはん 肉じゃが                       | 9(火)<br>べにいもパン<br>MILK<br>冷凍洋なし<br>ミートボールの甘酢あん<br>キャベツとベーコン   | 10(水)<br>せんぎりイリチー<br>MILK<br>とりごぼ焼き<br>麦ごはん かぼちやのみそ汁   | 11(木) 中学生応援献立<br>たくあんのごまあえ<br>MILK<br>青うめゼリー<br>麦ごはん 勝つかレー | 12(金)<br>焼きじゃがバター<br>MILK<br>フルーツナタデココ<br>ミートソースパグァティ         |
| 残<br>量<br>調<br>査 | 15(月)<br>豚肉のみそいため<br>MILK<br>オレンジ<br>あわごはん 中華たまごスープ                 | 16(火)<br>赤魚のシークアサーソース<br>MILK<br>クファージュシー パパイヤサラダ   | 17(水)<br>黒糖パン<br>MILK<br>チーズ<br>ブロッコリーサラダ<br>チキンのトマト煮  | 18(木)<br>ひじきと小魚いため<br>MILK<br>かぼちやフライ<br>麦ごはん みそけんちん汁      | 19(金)<br>キャベツのゴマネーズ<br>MILK<br>あえ<br>さばの塩焼き<br>あわごはん 冬瓜とりのおつゆ |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 22(月) 慰霊の日献立<br>焼きいも<br>MILK<br>タマナーチャンプルー<br>ポロポロジュシー              | 残量調査にご理解<br>ご協力よろしくお願ひします<br>15日(月)~19日(金)の5日<br>間、小禄南小学校及び小禄<br>中学校にて実施します。調<br>査は毎年6月と11月に実施<br>し、受配校に持ち回りでご<br>協力いただひてひます。 | 24(水)<br>あまがし<br>MILK<br>こまつなのあえ物<br>牛井  | 25(木)<br>パインゼリー<br>MILK<br>肉野菜そば 野菜コロッケ                    | 26(金)<br>オレンジ<br>MILK<br>マーポー井 ショーロンポー                        |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 29(月) きんぴらごぼう<br>MILK<br>アメリカン<br>チェリー<br>梅ふりかけ<br>麦ごはん 肉だんご<br>スープ | バーガーパン<br>MILK<br>コールスロー<br>白身魚フライ<br>マッシュルームスープ  | <h2 style="color: blue;">6月のもくひょう</h2> <h3 style="color: blue;">しょうぶな体を作る食事をしよう</h3> <p>梅雨が明けるといよいよ夏本番！<br/>季節の変わり目の6月は体調を崩し<br/>やすい時期です。毎日しっかり食<br/>べて丈夫な体をつくりましよう。</p> |  |   |

### ●6月の欠食予定●

8日(金) 小禄南小  
12日(月) 小禄中、金城中  
25~26日(水・木)  
さつき特別支援  
小禄小スマイル



## きゅうしょくだより

楽しい連休も終わり、中だるみしやすい時期ですね。体調をくずしたりはしていませんか？さて、6月は「歯の衛生週間」があります。かむことは、食べものをかみくだいて小さくし、味わうことだけではありません。よくかむことで、あごの筋肉が働き、脳の働きが活発になり、集中力が高まると言われています。給食を食べる時は、しっかりよくかんで食べるようにし、歯みがきも忘れずに行いましょう。

### 歯を丈夫にする

## 栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましよう！

6月4日~10日は歯の衛生週間です

### むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



### 6月22日は慰霊の日献立



22日は慰霊の日(6月23日)にちなんだ献立となっています。戦時中や戦後は食料不足となり、十分な食事をとることが出来なかったと言われています。この機会に命の大切さや食べ物を粗末にしていなか自分の食生活をふりかえってみましよう。

給食では、少ないお米をみんなで分け合えるよう、よく食べられていたポロポロジュシーややきいもが登場します。

★給食費は、毎月10日までに納めましよう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願ひします。)