令和2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。
※今月の残量調査は実施しません。

鏡原学校給食センター
TEL: 917-3492
FAX: 917-3492

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こんだて	チキンのからあげ 牛乳 コーンピラフ パパイヤとツナのサラダ	こまつなのごまあえ きざみのり 牛乳 れんこんつくね ちらしずし すましじる	コールスローサラダ 牛乳 ウインナートマトソースがけ コッペパン ぐだくさんスープ	チーズおから 牛乳 きびなごのからあげ むぎごはん とんじる	ホキのパンコやき 牛乳 スパゲティナポリタン ポテトサラダ
	いちねんせいのきゅうしょくがはじまります。たくさんたべて、こころもからだもおおきくなってください。	きざみのりは、ちらしずしの上にふりかけてください。	パンにウインナーをはさんでいただきます。給食じゅんびにとりかかる前に、手をしっかり洗いましょう。	今日から10日まで「歯と口の健康週間」です。たべものをよくかんでたべていますか。	スパゲティナポリタンの「ナポリ」は、ある国の地名です。どこの国でしょうか。
小学校	E 618 P 22.5 F 24.6	E 548 P 19.6 F 15.6	E 586 P 23.6 F 25	E 742 P 40.8 F 21.8	E 486 P 25.8 F 23.1
中学校	E 723 P 25.7 F 27.5	E 647 P 22.2 F 17.4	E 690 P 27.8 F 29.8	E 843 P 37.1 F 24.5	E 581 P 30.6 F 27.4

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こんだて	チンジャオロース 牛乳 むぎごはん ワンタンスープ	きんぴらごぼう 牛乳 さばのしおやき げんまいごはん みそけんちんじる	だいこんのコールスローサラダ とうにゅうプリン 牛乳 むぎごはん チキンカレー	マセドアンサラダ 牛乳 ミートボール こくとうパン パンプキンスープ	ちくぜんに 牛乳 タラのみそマヨやき むぎごはん アーサじる
	ごはんをしっかりたべるには、ごはんとおかずと交互（こうご）にたべるようにしましょう。	しっかりよくかんでたべると、ごはんのほんとうのおいしさにきづくことができます。	だいこんをお日さまにほして、かんそうさせると、きりぼしだいこんになります。えいようもふえます。	「マセドアン」とは、フランスごで「さいのめぎり」といういみです。では、「さい」とはなんでしょうか。	ちくぜんには、カミカミこんだてです。上手にかむポイントは、口をとじて、おくばを大きくうごかすこと。
小学校	E 575 P 24 F 15.3	E 643 P 28.8 F 20.9	E 691 P 22.1 F 21.1	E 648 P 22.1 F 21.1	E 616 P 28.8 F 17.1
中学校	E 697 P 29 F 17.2	E 781 P 34.7 F 24.3	E 837 P 26.1 F 24.6	E 748 P 24.9 F 23.9	E 747 P 36 F 19.6

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こんだて	ナムル 牛乳 むぎごはん マーボーどうふ	キャベツとワカメのあえもの 牛乳 くるまふのナゲット むぎごはん にくじゃが	いろどりサラダ 牛乳 ハンバーグ なかよしパン ミネストローネ	マーミナーチャンプルー 牛乳 むぎごはん とうがんととりのおつゆ	こもちししゃもフライ アセロラゼリー 牛乳 クファジューシー ゴーヤーのツナあえ
	ごはんとおかずと交互（こうご）にたべていくと、えいようバランスよくたべおえることができます。	やさいのあえものも、カミカミこんだてです。よくかむと、たべすぎをふせぐこともできます。	ミネストローネにはいっているまめは、「だいず」といいます。だいずもかみごたえのあるたべものです。	おきなわて、むかしからたべられているりょうりを「りゅうきゅうりょうり」といいます。	19日は、しょくいくの日。ゴーヤーは、なつのあつさにまけないためのえいようをたくさんふくみます。
小学校	E 632 P 25.5 F 20.4	E 640 P 26.6 F 15.8	E 677 P 26.7 F 17.8	E 680 P 24.1 F 18.3	E 573 P 21.6 F 19.1
中学校	E 771 P 30.5 F 23.9	E 770 P 30.9 F 17.5	E 883 P 32.4 F 21.2	E 706 P 28.9 F 21.4	E 665 P 24.7 F 21.3

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こんだて	やきいも 牛乳 ぽろぽろじゅーしー やさいチャンプルー	慰霊の日	さつまポテト 牛乳 もずくどん だいこんのみそしる	かしわもち 牛乳 にくやさいそば・にくやさいいため・スープ ・めん グルクンのかおりあげ	フーイリチー 牛乳 あぶらみそ むぎごはん シカムドゥチ
	あすは、「いれいの日」です。せんそうで、じゅうぶんたべることができないじきがありました。		もずくは、おきなわけんでとれるかいそうです。「おきなわふともずく」といいます。	きょうは、きゅうれきの5月5日。5月に出せなかった、かしわもちのとうじょうです。	シカムドゥチやフーイリチーは、「りゅうきゅうりょうり」です。つぎのじだいへつたえていきましょう。
小学校	E 524 P 22.1 F 18.9		E 666 P 24.3 F 19.6	E 667 P 30.6 F 23.3	E 597 P 26.5 F 14.7
中学校	E 596 P 25.5 F 22.1		E 789 P 28.8 F 22.2	E 804 P 37.5 F 27.4	E 725 P 31.7 F 16.6

	29(月)	30(火)
こんだて	ブロッコリーのおかかあえ 牛乳 ぶたにくのさっぱりみそやき むぎごはん けんちんじる	いわしのトマトに 牛乳 カレーピラフ ごぼうサラダ
	ぶたにくをさけ、さとう、みそ、しょうゆ、そしてシークワーサーであじつけしてオーブンでやきます。	ごぼうサラダは、カミカミこんだてです。よくかむと、あごがはったつし、はならびがよくなります。
小学校	E 570 P 25.6 F 14	E 628 P 24.4 F 25.4
中学校	E 688 P 30.8 F 15.6	E 785 P 29.3 F 30.3

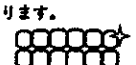
【今月の目標】● よくかんで食べよう● 歯や骨をじょうぶにする食べ物について考えよう

よくかむことは、なぜいいの？

消化をたすける
食べ物をこまかくすると同時に、だえきのぶんぴつを高めて、消化をたすけます。

うすあじでおいしくたべられるようになります
食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。

歯ならびをよくしてむし歯をふせぎます
よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



食べすぎによるひまんのよぼう

※材料・天候によって献立を変更することがあります。