



令和元年

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・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
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		C=1杯分	P=卵白質	F=脂質
		小学校	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

小祿学校給食センター
TEL: 917-3459

こ ん だ て	3(月) のせて、 たべてね ほうれんそうのあえもの にしよごはん アーサじり 牛乳	4(火) カミカミメニュー やきめざし ごぼうサラダ ゴーヤーチップス むぎごはん きのこじる 牛乳	5(水) アメリカンチェリー(2こ) ビーンズサラダ ペにいもパン ミネストローネ 牛乳	6(木) 明日は中体連! フルーツしらたま ロースカツ むぎごはん カツカレー 牛乳	7(金) じゃがいもナゲット ブロッコリーサラダ スパゲティ・ナポリタン 牛乳
	小学校 C 634 P 28.8 F 16.9 中学校 C 760 P 29.2 F 17.8	小学校 C 612 P 31 F 17.2 中学校 C 719 P 34 F 19	小学校 C 545 P 23 F 15.5 中学校 C 618 P 25.9 F 16.8	小学校 C 756 P 21.5 F 23.1 中学校 C 872 P 23 F 25.5	小学校 C 590 P 23.7 F 25.4 中学校 C 708 P 24.8 F 26.5
こ ん だ て	10(月) ヨーグルト だいこんのツナサラダ ぎゅうどん 牛乳	11(火) おきなわそばめん あまがし ミニガーのすみそあえ にくやさいそば 牛乳	12(水) のり パイナップル アンドン むぎごはん とうがんそぼろに 牛乳	13(木) ぶりフライ やさいのピクルス サフランライス 牛乳	14(金) さつまいもサラダ コッペパン ペイザンヌスープ 牛乳
	小学校 C 672 P 28.9 F 16.5 中学校 C 781 P 32.8 F 18.3	小学校 C 675 P 33 F 17.8 中学校 C 740 P 36.8 F 19.4	小学校 C 651 P 23.9 F 17.1 中学校 C 766 P 27.6 F 18.8	小学校 C 685 P 22.5 F 28.5 中学校 C 769 P 24.1 F 31.5	小学校 C 598 P 22.1 F 19.8 中学校 C 672 P 25 F 22.1
ざ ん り ょ う ち ょう さ	17(月) オレンジ パンサンスー むぎごはん はくさいのちゅうかに 牛乳	18(火) きゅうりのすのもの アーモンドのあめがらめ きびごはん かしわじる 牛乳	19(水) ぶどう(2こ) パイナップル はいがみパン ビーフストロガノフ 牛乳	20(木) おかかあえ さんまかぼすレモンに ごこごはん ゆしどうふ 牛乳	21(金) 慰霊の日こんだて やきいも からしなチャンプルー ポロポロジュシー 牛乳
	小学校 C 646 P 20.7 F 18.1 中学校 C 755 P 23.5 F 20.4	小学校 C 594 P 25.9 F 17.3 中学校 C 707 P 30.2 F 19.1	小学校 C 660 P 25.2 F 25.7 中学校 C 755 P 28.6 F 29.2	小学校 C 615 P 25.5 F 21.1 中学校 C 736 P 29.7 F 24.2	小学校 C 499 P 24.3 F 15.7 中学校 C 547 P 27.6 F 17.2
こ ん だ て	24(月) グレープフルーツ チョコレギサラダ むぎごはん マーボーとうがん 牛乳	25(火) れいとうあんず あかうおのてりやき むぎごはん けんちんじる 牛乳	26(水) すもも とんしやぶサラダ むぎごはん クリームシチュー 牛乳	27(木) ミートボール クワージュシー モーウイのうめあえ 牛乳	28(金) こめこのプリンタート ひやしちゅうか(タレ) ひやしちゅうか(めん) たまごスープ 牛乳
	小学校 C 654 P 24.2 F 18.9 中学校 C 770 P 27.7 F 21	小学校 C 549 P 24.2 F 12.8 中学校 C 626 P 25.5 F 13.3	小学校 C 675 P 23.9 F 21.5 中学校 C 799 P 27.7 F 24.2	小学校 C 548 P 21.2 F 18.2 中学校 C 627 P 23.6 F 19.8	小学校 C 663 P 29.8 F 23.3 中学校 C 715 P 33.2 F 24.7

○ 今月の欠食予定 ○

3日 小祿小：日曜参観の振休
7日 中学校：中体連
11日~12日
さつき小5年生(自然教室)
24日 金城中
(校内陸上リハーサル振休)
25日~27日
小祿中2年生(職場体験)



6月のもくひょう じょうぶな体をつくるしよじをしよう! 6月4日~10日は歯と口の健康週間です



今がチャンス!!
毎日コツコツ貯金をしよう

骨は常につくりかえられています。骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動も楽しみましょう。骨量を増やすには、子どものうちの今がチャンス☆☆



カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、緑黄色野菜(こまつなや夏野菜の王様"モロヘイヤ"など)に多く含まれています。

17日(月)~21日(金)の5日間、今年度はさつき小・小祿中学校にて残量調査を実施します。調査は毎年、6月と11月に実施し、持ち回りで協力いただいています。

※給食費は、毎月10日までに納めましょう。材料・天候によって献立を変更することがあります。