



※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	体の調子をととのえる

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	650	21.1~32.5
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

毎年6月は食育月間

食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

食育は特別なことではなく、毎日の習慣が大切です。ご家庭でも「家族で食卓を囲む」、「一緒に食事の準備をする」、「食事のあいさつをする」、「我が家の味を伝える」など取り組んでみましょう。

毎月19日は食育の日

6月のもくひょう：はやほねをじょうぶにする たべものについてかんがえよう！

クイズ これらの食品にふくまれ、歯や骨をじょうぶにする栄養素は何でしょう？

①鉄 ②ビタミンA ③カルシウム (答えは下)

6月4日~10日は歯と口の健康週間！

給食提供がない日
10日(月)・・・小祿小

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	オレンジ じゃがぶたキムチ ごはん はるさめスープ	きりぼしだいこんのウサチー だいずとかエリのみつがらめ ごはん とうがんににつけ	ブロッコリーとツナのサラダ ごはん クリームシチュー	さばのみそやき くきわかめのサラダ だいずのうめかおりごはん	歯と口の健康週間ゼリー (めん) (しる) (にくやさいため) にくやさいそば ごぼうまき
小学校	E 592 P 18.2 F 18.2	E 642 P 26.3 F 21.6	E 601 P 20.4 F 17.6	E 623 P 25.1 F 22.8	E 611 P 26.2 F 17.9
中学校	E 708 P 21.5 F 20.6	E 779 P 30.9 F 26.4	E 715 P 23.4 F 19.9	E 717 P 28.9 F 26.2	E 658 P 28.3 F 19.2
こ ん だ て	10(月) グングッチグニチ	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	あまがし (むぎごはん) (ぐ) もずくスープ ゴーヤーとぶたにくのスタミナどん	しそあじひじき ぶたにくのしょうがいため むぎごはん あさりのすましじる	さくらぼゼリーポンチ ハンバーグきのこソースかけ バーガーパン カレーヌードルスープ	さばのしおやき わふうポテトサラダ ひじきのたきこみごはん	オレンジ レバニラいため わかめごはん ワンタンスープ
小学校	E 613 P 24.2 F 15.5	E 604 P 21.3 F 20.6	E 650 P 25.0 F 20.9	E 667 P 25.5 F 27.9	E 516 P 19.3 F 11.8
中学校	E 718 P 27.8 F 17.3	E 716 P 24.4 F 23.2	E 730 P 27.4 F 22.4	E 739 P 27.8 F 29.9	E 624 P 22.2 F 13.1
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水) 食育の日	20(木) 琉球料理の日	21(金) 慰霊の日献立
	きくらげのちゅうかサラダ ごはん マーボーどうふ	ひじきいため いわしおかか ごはん じゃがいものみそしる	ナッツとさかな ゴーヤーサラダ べにいもパン しまやさいスープ	れいとらうパイ ナーベラーンブシー きびごはん アーサじる	さつまいものてんぷら ぼろぼろ ジューシー やさいチャンプル
小学校	E 618 P 27.6 F 21.4	E 617 P 23.6 F 21.3	E 568 P 22.3 F 22.1	E 588 P 19.8 F 19.8	E 514 P 21.0 F 26.9
中学校	E 744 P 32.7 F 24.8	E 716 P 26.0 F 22.9	E 651 P 25.9 F 25.2	E 693 P 22.9 F 22.3	E 563 P 23.3 F 29.5
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	もずくいり あつやきたまご なっとうみそ ごはん とうがんにそばろに	しろみぎかなフライ コロコロまめサラダ チキンライス	ぶたにくとれんこんのいため こもちししゃもフライ ごはん とうがんにすましじる	ヨーグルト (めん) (ぐ) わかめスープ ジャージャーめん	カリフラワーサラダ (むぎごはん) (ルウ) なすとチキンのカレー
小学校	E 607 P 24.2 F 18.9	E 660 P 24.9 F 21.0	E 557 P 22.9 F 16.9	E 622 P 27.9 F 19.8	E 634 P 21.3 F 19.5
中学校	E 717 P 27.4 F 20.7	E 725 P 26.6 F 22.3	E 656 P 26.6 F 18.2	E 683 P 31.0 F 21.9	E 762 P 25.0 F 22.7

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

答え ③ 給食の食材もチェックしてみてね！