

※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。



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	14.4~21.7

6月のきゅうしょくもくひょう

- ・せいけつな しゅうかんを みにつけよう
- ・じょうぶな はや ほねを つくろう



6/4~10は「はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間」です



カルシウムが 多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期には意識してとりましょう♪



みなさんは自分が一口何回噛んでいるか数えたことはありますか。よく噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液は消化を助け、虫歯を防ぐ働きをしてくれます。他にもよく噛むことで脳の働きを活発にし、肥満を防いでくれる効果が期待できます。一口30回を目標に、よく噛んで食べましょう(^^)／

こんだて	2(月) とうにゅうみかんムース こまつなときのこのサラダ むぎごはん ポークカレー	3(火) すいか プルコギ ごはん ワンタンスープ	4(水) 歯と口の健康週間 ウサチ もずくのたきこみごはん スパイシーまめ	5(木) なっとう きりぼしだいののはりはりづけ ごはん とうがんのそばろに	6(金) 梅の日 ゴーヤーチャンプルー うめアダンスー きびごはん シカムドウチ
小学校	E 674 P 21.0 F 16.3	E 585 P 27.1 F 15.4	E 579 P 23.2 F 20.1	E 651 P 27.5 F 22.3	E 662 P 27.0 F 22.7
こんだて	9(月) 残量調査(3.4年生) カラフルきんぴらごぼう ちくわのオープンやき きびごはん あさりのすましじる	10(火) 残量調査(3.4年生) ブロッコリーのアーモンドあえ スパゲティ ジェノベーゼ きのソースハンバーグ	11(水) 残量調査(3.4年生) アスパラサラダ りんご なかよしパン ミネストローネ	12(木) 残量調査(3.4年生) バンサンスー ちゅうかおこわ ヤンニョムチキン	13(金) 残量調査(3.4年生) にんじんシリシリー さかなのカレーやき くろまいごはん とうがんにじる
小学校	E 618 P 26.5 F 16.4	E 562 P 26.6 F 21.9	E 596 P 22.6 F 18.8	E 650 P 25.6 F 21.7	E 627 P 28.9 F 20.6
こんだて	16(月) こまつなどはくさいのごまあえ いわしのみぞれに あおなごはん けんちんじる	17(火) あじさいゼリー ぶたキムチどん ぎびごはん わかめスープ	18(水) てづくりバナナケーキ めんをいれてたべてね みそラーメン ゴーヤーのちゅうかサラダ	19(木) 琉球料理の日 グレープフルーツ マーミナーチャンプルー ごこくごはん クーリジシ	20(金) 慰霊の日献立 パパイヤリチー ぼろぼろ ジューシー やきいも
小学校	E 575 P 23.5 F 19.0	E 603 P 21.5 F 16.4	E 647 P 27.8 F 21.8	E 549 P 24.0 F 14.6	E 503 P 16.6 F 17.3
こんだて	23(月) いれいの日	24(火) オレンジ にくそぼろとやさいのいためもの ゆかりごはん かぼちゃのみそしる	25(水) ひじきのつくだに チキナーチャンプルー もちげんまいごはん なかみじる	26(木) にんじんとあおなのサラダ とりにくのマーマレードやき べにいもパン わふうポトフ	27(金) ルクジュールのマリネ メキシカンライス サーモンフライ
小学校	E P F	E 581 P 22.3 F 15.4	E 600 P 26.0 F 18.7	E 615 P 28.7 F 23.0	E 612 P 23.6 F 20.8
こんだて	30(月) さくらんぼ モーウイのおかかごまあえ きびごはん マーボーへちま	旬の食材 モーウイ モーウイはきゅうりの仲間です。皮は赤茶色をして硬いのですが、切ると白くてみずみずしい果肉が出てきます。夏に美味しい野菜です。		エプロン、ぼうしをつけよう 準備の時間はエプロン、ぼうしを着けて、せいけつな状態で給食を配りましょう。配るときに髪の毛やほこりが入るのを防ぎ、下に着ている洋服が汚れるのを防いでくれます。	
小学校	E 585 P 23.1 F 17.0				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。