

令和元年度6月 予定献立表

那覇市立壺屋小学校

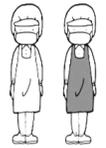
今月の給食目標

後片付けを上手にしよう

今月の予定

- ★3日～7日：残量調査
- ★13日～17日：5年生自然教室および振替休日のため欠食
- ★21日：慰霊の日献立

残量調査の期間中は、**食べ残しを食缶にまとめず、それぞれの容器へ返しませう。**



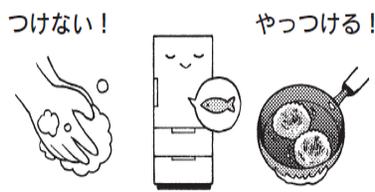
こ ん だ て	3(月) ★残量調査 あわごはん アーサイりたまごやき にくどうふ あげごぼう	4(火) ★残量調査 クファージュシー きびなごのかりかりフライ (1～2年:2本、3年以上:3本) いんげんのゴマあえ ゆしどうふ	5(水) ★残量調査 あみパン ポークビーンズ モウイとじゃこのサラダ フルーツヨーグルト	6(木) ★残量調査 むぎごはん さばのしおやき ウンチューいため はるさめスープ りんご	7(金) ★残量調査 ◎ユッカヌヒー献立 くろまいごはん やさしいりつくね クービイリチー クーリジシ あまがし
栄養価	C 649 P 28.2 F 19.5	C 620 P 31.2 F 19	C 650 P 24.2 F 20.6	C 631 P 31.9 F 15.7	C 683 P 31.2 F 16.7
こ ん だ て	10(月) むぎごはん とりのからあげ ネギソース ブロッコリーいため かきたまじる	11(火) あわごはん さんしょくどん けんちんじる おさつスティック	12(水) ごもくラーメン ショーロンポー バンバンジー アセロラゼリー	13(木) ★5年生欠食 ピラフ ちりめんオムレツ カラフルサラダ オレンジ	14(金) ★5年生欠食 むぎごはん グルクンのシークワサーソースかけ タマナーチャンプルー チムシンジ
栄養価	C 668 P 28.7 F 24.3	C 648 P 28 F 21.2	C 683 P 32.4 F 21	C 615 P 24.2 F 21.5	C 653 P 32.9 F 17.7
こ ん だ て	17(月) ★5年生欠食 むぎごはん チンジャオロース ワンタンスープ べにいもだんご	18(火) あわごはん ささみチーズフライ だいこんのそぼろに すましじる グレープフルーツ	19(水) ★食育の日 むぎごはん せんぎりイリチー ソーキ汁 なっとうみそ ★壺屋焼(5-1)	20(木) バーガーパン ハンバーグ・スライスチーズ キャベツとツナのサラダ ミネストローネ パインかん	21(金) ◎慰霊の日献立 ポロポロージュシー ごぼうまきかまぼこ ぐしちゃんいいなごまあえ やきいも
栄養価	C 663 P 24.4 F 17.7	C 679 P 25.2 F 23.1	C 695 P 32.7 F 23.6	C 631 P 27.6 F 22.4	C 466 P 20.5 F 12.8
こ ん だ て	24(月) むぎごはん ポークカレー ひじきサラダ プリン	25(火) あわごはん とりにくとこんさいのいためもの ごもくスープ てづくりふりかけ ★壺屋焼(5-2)	26(水) やきそば さつまいもたけのこのあめがらめ とうがんとカニかまぼこのあえもの オレンジ	27(木) むぎごはん いわしのかんろに ヌンクグワー へちまのみそしる	28(金) こんぶいりたきこみごはん えだまめコロッケ こまつなのささみあえ すもも
栄養価	C 704 P 23.5 F 20.7	C 579 P 26.2 F 14.8	C 635 P 26.7 F 23.4	C 626 P 26.9 F 18.9	C 635 P 21.7 F 22.5

きゅうしょくだより



梅雨に入り、これからだんだんと蒸し暑くなっていきます。食中毒を予防するためにも、家に帰った時や食事の前などに、意識して手洗いをするようにしましょう。また、今月は「歯と口の健康月間」です。噛みごたえのある食材を取り入れていますので、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

食中毒の予防は



つけない! やっつける!
ふやさない!
食中毒を予防するためには、石けんでしっかりと手を洗い、低温で保存して、調理する時は中心部までよく加熱します。

よくかんで食べていますか?

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかりと味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。

消化・吸収を助ける



満腹になりやすい



むし歯予防



脳の働きを活発に



魔法の水って?



6月は食育月間

6月は食育月間です。食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活を振り返って「食」について考えてみましょう。

かんでよい効果

