

令和2年 6月の予定献立表

銘苅学校給食センター

TEL:917-3463

※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	体内でのはたらき
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=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	26.8	18.1
中学校		830	34.3	23.1

こ ん だ て	1(月)食物セニを食べよう 牛乳	2(火)チキナー?からしな♪ 牛乳	3(水)野菜だして塩分へらす! 牛乳	4(木)かむことは生きること 牛乳	5(金)小魚のえいようパワー♪ 牛乳
	小学校 C 473 P 20.6 F 10.8 中学校 C 598 P 23.8 F 11.4	小学校 C 601 P 27.8 F 20.5 中学校 C 755 P 33 F 23	小学校 C 640 P 24.5 F 24.5 中学校 C 847 P 30.4 F 29.4	小学校 C 641 P 25.2 F 22.1 中学校 C 802 P 30.4 F 25.1	小学校 C 649 P 25.7 F 24 中学校 C 743 P 29.4 F 26.8
こ ん だ て	8(月)かむ回数がふえる調理 牛乳	9(火)かみしめながら食べよう 牛乳	10(水)あげパンは主食? 牛乳	11(木)バナナの2つのパワー♪ 牛乳	12(金)「めんえきりょく」とは? 牛乳
	小学校 C 646 P 26.2 F 23.6 中学校 C 841 P 32.1 F 28.4	小学校 C 563 P 21.7 F 18.9 中学校 C 708 P 25.5 F 21.3	小学校 C 621 P 25.9 F 22.1 中学校 C 758 P 30.3 F 25.3	小学校 C 572 P 23.7 F 12.7 中学校 C 713 P 28 F 13.9	小学校 C 634 P 33.5 F 20.9 中学校 C 743 P 38.1 F 23.2
こ ん だ て	15(月)まごわやさしいって? 牛乳	16(火)給食は野菜たっぷり♪ 牛乳	17(水)色々はさんで楽しく♪ 牛乳	18(木)ピーマンを食べよう♪ 牛乳	19(金)メンの日はよくかもう 牛乳
	小学校 C 690 P 22.7 F 21.2 中学校 C 856 P 27.7 F 24.1	小学校 C 556 P 23.9 F 17.3 中学校 C 690 P 27.4 F 18.8	小学校 C 710 P 32.2 F 28.8 中学校 C 906 P 39.4 F 33.2	小学校 C 519 P 21.3 F 12.3 中学校 C 675 P 26.2 F 13.9	小学校 C 693 P 25.7 F 30.4 中学校 C 790 P 29.2 F 34.2
こ ん だ て	22(月)「ヤーサ」するのも大切! 牛乳	23(火)慰霊の日 	24(水)沖縄、なぜ、あまがし? 牛乳	25(木)おいしい沖縄のすいか 牛乳	26(金)海からのおくりもの♪ 牛乳
	小学校 C 500 P 18.6 F 15.5 中学校 C 540 P 20.4 F 16.7		小学校 C 689 P 30.6 F 22.1 中学校 C 846 P 35.9 F 25.1	小学校 C 720 P 26.1 F 22.1 中学校 C 891 P 30.9 F 25.3	小学校 C 577 P 20 F 19 中学校 C 695 P 23.9 F 23
こ ん だ て	29(月)ごぼうのセニを食べる 牛乳	30(火)ビーフンは「お米のメン」 牛乳	★6月の給食目標★ よくかむことの効果 ガン予防 むし歯予防 言葉の発音 肥満予防 脳が元気 胃腸元気 味覚が育つ		
	小学校 C 593 P 24.2 F 19.3 中学校 C 728 P 27.3 F 21	小学校 C 541 P 20.4 F 15.9 中学校 C 680 P 24.1 F 17.3			

♪給食レシピ紹介♪

【小魚のあめがらめ】

- ・にぼし：25g(10人分)
- ・細切アーモンド：70g
- ・油：10g・白ごま：少々
- ・粉黒糖：7g・さとう：3g
- ・はちみつ：15g

～作り方～

- ①ごま、アーモンドをからいり。
- ②①を取り出して、にぼしを油で炒め揚げ取り出す。
- ③さとう、はちみつを弱火でとろかして①②を混ぜて、からめたら完成♪

6月使用予定の加工食品や食材の産地に関しては、那覇市教育委員会ホームページの「銘苅学校給食センター」でのご確認をよろしくお願いいたします。