

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・学級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		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g
中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g	

<p>★6月の給食目標★ よくかんで食べよう よくかむことの効果</p> <p>肥満予防 脳が元気 胃腸元気 言葉の発音 むし歯予防 ガン予防 味覚が育つ</p> <p>..今月の行事予定.. 欠食の学校はありません。</p>	<p>1(月)県産食材を味わう</p> <p>あぐ一豚のしょうが焼き </p> <p>カップもずく </p> <p>大根のみそしる </p> <p>ごはん </p>	<p>2(水)野菜をしっかりとろう!</p> <p>ブロッコリー—サラダ </p> <p>ハンバーグソースかけ </p> <p>野菜スープ </p> <p>バーガーパン </p>	<p>3(木)豚肉で元気!!</p> <p>きんぴらかまぼこ </p> <p>オレンジ </p> <p>厚揚げのみそいため </p> <p>青菜ごはん </p>	<p>4(金)しっかりとんでたべよう</p> <p>きびなごのからあげ </p> <p>とうがんブشى </p> <p>むぎごはん </p>	
	<p>E 583 P 24.3 F 22 E 733 P 28.5 F 24.8</p>	<p>E 613 P 23 F 20 E 789 P 28 F 23.2</p>	<p>E 580 P 25.8 F 17.4 E 719 P 29.5 F 19.4</p>	<p>E 579 P 24.7 F 20.5 E 731 P 29.7 F 23.3</p>	
<p>こ ん だ て</p>	<p>7(月)誰が考えた冷凍みかん</p> <p>大根サラダ </p> <p>冷凍みかん </p> <p>チキンストロガノフ </p> <p>むぎごはん </p>	<p>8(火)どうして麦ごはん!!</p> <p>トーフチャンプルー </p> <p>シカムドウチ </p> <p>むぎごはん </p>	<p>9日(水)自分に合った食べ方</p> <p>筑前煮 </p> <p>納豆 </p> <p>すまし汁 </p> <p>むぎごはん </p>	<p>10(木)野菜大好き</p> <p>鶏肉のオイスターソース炒め </p> <p>白菜と肉だんごのスープ </p> <p>わかめごはん </p>	<p>11(金)魚ってすごいよ!!</p> <p>たくあんのゴマあえ </p> <p>サバの竜田揚げ </p> <p>なめこのみそ汁 </p> <p>むぎごはん </p>
	<p>小学校 E 610 P 23.1 F 19 中学校 E 768 P 27.2 F 21.5</p>	<p>E 600 P 23.2 F 19 E 734 P 27.4 F 20.5</p>	<p>E 544 P 24.7 F 14.7 E 689 P 29.2 F 16.2</p>	<p>E 444 P 19.8 F 9.9 E 654 P 27.7 F 15.1</p>	<p>E 633 P 24.6 F 25.8 E 762 P 28.1 F 26.6</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>14(月)あげパンは主食?</p> <p>ひじきシラスサラダ </p> <p>ミネストローネスープ </p> <p>ココアあげパン </p>	<p>15(火)毎日飲もう牛乳!!</p> <p>メロンゼリー </p> <p>マーボーへちま丼 </p> <p>春巻 </p> <p>むぎごはん </p>	<p>16(水)しっかり手洗い</p> <p>かみかみ大豆 </p> <p>すいか </p> <p>きつねうどん </p> <p>うどん </p>	<p>17(木)琉球料理は長寿食</p> <p>角切大根いため </p> <p>油みそ(雑穀入り)なかみ汁 </p> <p>ごはん </p>	<p>18(金)からだのおそうじ!</p> <p>ひじきのつくだに </p> <p>カルフィッシュ </p> <p>肉じゃが </p> <p>むぎごはん </p>
	<p>小学校 E 587 P 24.1 F 21.7 中学校 E 718 P 29.2 F 24.9</p>	<p>E 667 P 23.7 F 23.1 E 836 P 28.7 F 25.9</p>	<p>E 662 P 30.6 F 20.1 E 701 P 32.5 F 22.1</p>	<p>E 593 P 23.7 F 20.3 E 747 P 28.2 F 22.6</p>	<p>E 540 P 21.7 F 11.9 E 678 P 25.1 F 13.1</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>21(月)豆は人類を救う</p> <p>キャベツコーンサラダ </p> <p>ビーンズカレー </p> <p>むぎごはん </p>	<p>22(火)ヤーサも大切!</p> <p>やきいも </p> <p>パパイヤとゴーヤーのサラダ </p> <p>もずくぞうすい </p>	<p>23(水)慰霊の日</p> <p>~食べ物を大切にしましょう~</p> <p>22日は慰霊の日になんだ献立です。沖縄県では地上戦が行われ一般の方を含む多くの方が戦争により命を落としました。戦時中や戦後は食糧不足になり栄養も充分にとれない日が続いたといわれています。この機会に命の大切さについて考え、そして日頃食べ物も粗末にしていなかった自分の食生活も振り返ってみましょう。</p>	<p>24(木)主食、主菜、副菜は</p> <p>シラのてりやき </p> <p>胚芽ふりかけ </p> <p>大根とうずら卵の炒め煮 </p> <p>むぎごはん </p>	<p>25(金)はるさめはそうめん?</p> <p>ミートボール酢豚風 </p> <p>紅いもチップス </p> <p>はるさめスープ </p> <p>むぎごはん </p>
	<p>小学校 E 618 P 21.8 F 19.2 中学校 E 778 P 25.7 F 21.5</p>	<p>E 467 P 18.3 F 15.5 E 533 P 20.1 F 16.9</p>		<p>E 584 P 30.1 F 19.6 E 716 P 34 F 21.1</p>	<p>E 552 P 17.9 F 15.2 E 695 P 21 F 16.6</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>28(月)疲れを吹き飛ばす</p> <p>肉そぼろはごはんにかけて食べます! </p> <p>肉そぼろ </p> <p>おいも大福 </p> <p>みそ汁 </p> <p>むぎごはん </p>	<p>29(火)ヨーグルトで骨元気</p> <p>豚キムチいため </p> <p>ヨーグルト </p> <p>ワンタンスープ </p> <p>むぎごはん </p>	<p>30(水)色々な食材を食べよう</p> <p>ツナサラダ </p> <p>やさいコロッケ </p> <p>キャロットスープ </p> <p>なかよしパン </p>	<p>ムシムシ!!ムシムシ!!暑い季節がきました</p> <p>暑い日が続いています。給食センターでは、食中毒の三原則「清潔、迅速、適切な温度管理」をしっかり守って給食づくりをしています。みなさんも手洗い、衛生的な配膳、教室の換気、清潔な着衣など身のまわりの衛生に、気を付けて楽しい給食時間にしてくださいね!</p> <p> </p>	
	<p>小学校 E 587 P 25.6 F 14.4 中学校 E 728 P 30.5 F 15.7</p>	<p>E 550 P 24 F 14.6 E 688 P 28.4 F 16</p>	<p>E 609 P 22 F 21.2 E 771 P 27.5 F 24.3</p>		

5月使用予定の加工食品や食材の産地に関しましては、那覇市教育委員会ホームページの「銘苧学校給食センター」でのご確認をよろしくお願いいたします。