

豊見城小	523人	長嶺中	673人
とよみ小	751人	豊見城中	870人
長嶺小	576人	伊良波中	809人
座安小	420人		
上田小	1,244人		
伊良波小	664人		
豊崎小	756人		
合計		7,286人	

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	640kcal	24.0g	20.3g
	中学校	820kcal	30.0g	29.6g

平成26年 豊見城市立学校給食センター ☎850・4585

6月の予定献立表



材料と体内ではたらし	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

6月の栄養指導目標

1. しょうぶな歯や骨
☆骨をしょうぶにする食品を知る
☆カルシウムの働きを知ろう
2. すききらいをなくそう

- ア…アレルギー対象原材料を含みます
- | | | | | | | |
|-------------|----------|----------|---|-----|----|-------|
| 卵…卵 | 乳…乳及び乳製品 | 牛…牛 | 肉 | ア…ア | サリ | リ…りんご |
| 鶏…鶏 | 肉 | ご…ご | ま | 豆…大 | 豆 | エ…エ |
| ピ…落花生(ピーナツ) | 麦…小 | マ…マンゴー | 麦 | 豚…豚 | 肉 | イ…イ |
| | | パ…パイナップル | | さ…さ | ば | カ…カ |

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

2月 あまがし ゴーヤチャンプル シカムルチ ごはん シカムルチ 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、ツナ、緑豆、ベーコン、とうふ、たまご、金時豆 黄 こめ、大豆油、黒糖、麦 緑 干しいたけ、こんにゃく、だいこんしょうが、にがうり、にんじん、もやし	3火 フロccoliソース コッパン(小学校) 揚げパン(中学校) クラムチャウダー ごはん 赤 牛乳、鶏肉、アサリ、きなこ、脱脂粉乳、ベーコン、ウインナー 黄 パン、こむぎこ、じゃがいも、三温糖、大豆油、マーガリン、生クリーム、アーモンド 緑 にんじん、たまねぎ、パセリ、しめじ、マッシュルーム、フロccoli、コーン	4水 わさび菜いため 五穀ごはん 沢煮椀 ごはん 赤 牛乳、あつあげ、ツナ、大豆、ベーコン、とりにく、うすあげ 黄 こめ、大豆油、大麦、キヌア、玄米、ごま 緑 わさび菜、にんじん、しめじ、ごぼう、キャベツ、だいこん、ねぎ、たけのこ	5木 はるまき ごはん 八宝菜 赤 牛乳、豚肉、いか、えび、とりにく 黄 こめ、大豆油、でんぷん、はるさめ、こむぎこ 緑 にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、もやし、キャベツ、たけのこ、きくらげ、しょうが	6金 筑前煮 ミニトマト 魚ソーメンの汁 ごはん 赤 牛乳、魚ソーメン、鶏肉 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 ミニトマト、にんじん、ねぎ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、いんげん、しめじ
9月 ぎょうざ マーボーへちま ごはん 赤 牛乳、豚肉、とうふ、とりにく、みそ 黄 こめ、大豆油、でんぷん、ごま油、小麦粉 緑 たまねぎ、にんじん、へちま、しょうが、にら、キャベツ	10火 シヤモフライ たきこみごはん けんちんじる ごはん 赤 牛乳、しゃも、鶏肉、油揚げ、ちきあぎ、ひじき、とうふ 黄 こめ、でんぷん、大豆油、さといも、パン粉 緑 にんじん、ねぎ、だいこん、長ネギ、こんにゃく、干しいたけ	11水 つくね ごはん 豚肉のしらたき炒め 赤 牛乳、豚肉、あつあげ、とりにく 黄 こめ、大豆油、三温糖、パン粉、さといも、ごま油 緑 にんじん、たまねぎ、パクチョイ、白菜、こんにゃく、れんこん、ごぼう	12木 ドレッシング ごはん 温野菜 ハヤシライス 赤 牛乳、豚肉、ひよこまめ、脱脂粉乳 黄 こめ、じゃがいも、マーガリン、大豆油、こむぎこ、生クリーム、ドレッシング 緑 にんじん、たまねぎ、フロccoli、コーン、カリフラワー、あお豆	13金 ミニトマト 油みそ につけ ごはん 赤 牛乳、豚肉、ボール天、こんぶ、ツナ、あつあげ、だいず、かつおぶし、みそ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 とうがん、いんげん、にんじん、こんにゃく、ミニトマト
16月 やきにくどん みそしる ごはん 赤 牛乳、豚肉、みそ 黄 こめ、三温糖、ごま、大豆油 緑 だいこん、にんじん、パクチョイ、しめじ、エンサイ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、しらたき	17火 きんぴらごぼう ゆし豆腐 ごはん 赤 牛乳、ゆし豆腐、豚肉、ちきあぎ 黄 こめ、ごま、大豆油、三温糖、ごま油 緑 にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、エンサイ	18水 フルーツ白玉 ごはん チキンカレー 赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 黄 こめ、じゃがいも、大豆油、こむぎこ、マーガリン、生クリーム、白玉だんご 緑 にんじん、たまねぎ、みかん、あお豆、パイナップル、もも	19木 オレンジ フーイリチー イナムドゥッチ ごはん 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、卵、うすあげ、ツナ、ウインナーソーセージ 黄 こめ、小麦、大豆油 緑 干しいたけ、こんにゃく、にら、にんじん、キャベツ、オレンジ	20金 バナナ ごぼうメンチカツ ポロポロジュシー やきいも 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、とりにく 黄 こめ、大豆油、さつま芋、パン粉、でんぷん 緑 にんじん、干しいたけ、だいこん、白菜、パクチョイ、ごぼう、たまねぎ、バナナ
23月 慰霊の日 赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ベーコン、大豆、豚肉 黄 パン、こむぎこ、じゃがいも、大豆油、黒糖、マーガリン、生クリーム、でんぷん、三温糖 緑 たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、えのき、マッシュルーム	24火 ヨーグルト 和風スパゲティ かぼちゃクロック 赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、ヨーグルト 黄 スパゲティ、大豆油、マーガリン、小麦粉、じゃがいも、さとう 緑 にんじん、たまねぎ、パクチョイ、マッシュルーム、しいたけ、かぼちゃ	25水 ごぼうまき にくじゃが ごはん 赤 牛乳、豚肉、うすあげ、かまぼこ 黄 こめ、大豆油、じゃがいも、三温糖、でんぷん 緑 にんじん、たまねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、あお豆	26木 さかなのからあげ たけのこごはん のっぺじる 赤 牛乳、とりにく、グルクン、豚肉、ちきあぎ、油揚げ 黄 こめ、でんぷん、さといも、こむぎこ、大豆油 緑 だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、たけのこ、グリーンピース	27金 オレンジ ピビンバ もずくスープ 赤 牛乳、もずく、魚ソーメン、とりにく、とうふ、たまご、ふたにく、牛肉、ハム 黄 こめ、でんぷん、ごま油、三温糖、ごま 緑 長ねぎ、パクチョイ、もやし、にんじん、オレンジ

30月 黒糖ビーンズ
ハンバーグのソースかけ
パンブキン
スープ
赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ベーコン、大豆、豚肉
黄 パン、こむぎこ、じゃがいも、大豆油、黒糖、マーガリン、生クリーム、でんぷん、三温糖
緑 たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、えのき、マッシュルーム

ジメジメムシムシ…バイキンにとって過ごしやすい季節になりました。気温があがり湿気の多いこの季節、食中毒菌はあつという間に増えます。学校では給食の前には手を石けんできれいに洗いましょう。おうちでは、台所や食卓を清潔に保ち、調理中のこまめな手洗いや食材の十分な加熱調理を心がけましょう。

賞味期限・消費期限内の食材でも保存環境によっては痛むこともあります。少しでもおかしいと思ったら食べないようにすることも肝心です。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を付けない

増やさない

やっつける

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましよう★
☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。