

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 94人	豊見城小 551人	豊見城中 891人
とよみ幼 84人	とよみ小 736人	長嶺中 644人
長嶺幼 72人	長嶺小 603人	伊良波中 820人
座安幼 88人	座安小 438人	
上田幼 119人	上田小 728人	
伊良波幼 105人	伊良波小 680人	
豊崎幼 92人	豊崎小 869人	
ゆたか幼 144人	ゆたか小 564人	
合計 8322人		

学校給食の栄養基準量	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校		640kcal	24g	20.3g
中学校		820kcal	30g	29.6g

平成27年度 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

# 6月の予定献立表



材料与体内ではたらき	
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。

## 「食育基本法」が制定されて10年!! 6月は、食育月間です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。生涯をとらして健康な心身を育む上で、「食べることは」何よりも大切です。ご家庭で、出来ることから「食育」に取り組まれてみては、いかがでしょう。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

★ こんだて あかき みどり	1月	ドライカレー 豚、牛、豆、鶏、乳、麦 牛乳 野菜スープ 豚、鶏、乳	2月	パパイアリチー 豚、豆、乳 牛乳 豚汁 豚、牛、豆、鶏、乳、麦	3月	ブロッコリーと豆サラダ 豆、ご 牛乳 揚げパン 豆、麦、乳 キャベツのクリーム煮 鶏、豚、牛、乳、麦	4月	にんじんしりしりー 豚、豆、卵、麦、乳 牛乳 けんささいか 鶏、牛、豆、麦	5月	もずく入り厚焼き たまご 牛乳 スパゲティ 豚、豆、鶏、乳、牛、り
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
	牛乳、豚肉、あらびきこや豆腐、だいず、牛肉、チーズ、ベーコン こめ、大豆油、ラード、グラニュー糖、粒状大豆たんぱく、こむぎこ、でんぷん たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、プルーン、りんご、トマト	牛乳、豚肉、こんぶ、豆腐、みそ、ベーコン、ポークガラスープ、ツナ 米、大豆油 チンゲンサイ、にんじん、だいこん、シタケ、にら、パパイア	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、いんげんまめ、ひよこまめ、えんどう こむぎこ、グラニュー糖、アーモンド、ショートニング、三温糖、大豆油、バター コーン、ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほしごぼう	牛乳、豚肉、かまぼこ、ハナカツオ、だいず、ツナ、ベーコン、たまご、イカ 米、麦、大豆 こんにゃく、シタケ、とうがん、にんじん、しょうが、にら、ぐみ	牛乳、豚肉、あらびきこや豆腐、鶏肉、かんてん、もずく入りタマゴヤキ こむぎこ、大豆油、グラニュー糖、スパゲティ にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロリ、トマトホール、トマトペースト、ごぼう、りんご					
★ こんだて あかき みどり	8月	茹で野菜 豆、ご 牛乳 ポークカレー 豚、鶏、牛、豆、麦、乳、り	9月	きびなごから揚げ 幼、上小、ゆ小、伊小、中學校 豆、麦 ごぼうまき 豊崎、座小、豊小、と小、長小 豆、麦	10月	酢豚風 豚、牛、鶏、麦、豆 牛乳 中華スープ 豚、牛、鶏、麦、豆、卵	11月	パインスライス アパ 牛乳 油みそ 麦、豆 ごはん やきり 大根のそぼろに 豚、牛、鶏、豆、麦、卵	12月	もずくどんぶり 豚、牛、豆、麦、鶏 牛乳 けんちん汁 豚、牛、鶏、豆、麦
	ごはん	ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
	牛乳、豚肉、まめ、牛肉、鶏肉 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖、こんにゃく にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、タンカン	牛乳、ひじき、豚肉、うすあげ、かまぼこ、みそ、きびなご、えそ こめ、むぎ、大豆油、こむぎこ、でんぷん、じゃがいもでん粉 シタケ、にんじん、ねぎ、えのき、だいこん、しめじ、ごぼう	牛乳、牛肉、豚肉、たまご、絹ごし豆腐、ウズラたまご、鶏肉 こめ、パンコ、かたくりこ、大豆油、三温糖、粒状大豆たんぱく、ごま油 たまねぎ、しょうが、にんじん、ピーマン、たけのこ、えのき	牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ツナ、あつあげ、ポークガラスープ、だいず、みそ こめ、大豆油、三温糖、でんぷん だいこん、にんじん、パクチョイ、きくらげ、しょうが、パイン	牛乳、鶏肉、豆腐、もずく、豚肉、あらびきこや豆腐 こめ、三温糖、でんぷん、大豆油					
★ こんだて あかき みどり	15月	干草焼き 卵、乳、麦、鶏、豆 牛乳 冷凍みかん にくじゃが 豆、麦、鶏、豚、牛	16月	きんぴらごぼう 豚、鶏、牛、麦、豆、ご 牛乳 納豆 豆、麦 ゆし豆腐 鶏、豚、牛、豆、麦	17月	アスパラサラダ 豚、麦、豆、ご、乳、卵 牛乳 ソフトチーズ 乳 ミニボール シチュー 豚、牛、鶏、乳、麦、豆	18月	きびなごから揚げ 豊崎、座小、豊小、と小、長小 豆、麦 ごぼうまき 幼、上小、ゆ小、伊小、中學校 豆、麦	19月	ゴーヤチップ 豆、麦 牛乳 あまがし 豆、麦 煮付け 豚、牛、鶏、麦、豆、卵
	ごはん	ごはん	ごはん	食パン	ごはん	ごはん	ごはん			
	牛乳、豚肉、まめ、うすあげ、牛肉、鶏肉 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖、こんにゃく にんじん、たまねぎ、みかん、いんげん、こんにゃく	牛乳、ゆし豆腐、アーサ、かつお節、豚肉、ちきあぎ、なっとう こめ、ごま、大豆油、三温糖、ごま油 ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく	牛乳、ミートボール、ベーコン、ロースハム、脱脂粉乳、チーズ パン、じゃがいも、こむぎこ、バター、大豆油、生クリーム、ドレッシング ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、アスパラガス、きゅうり、	牛乳、豚肉、あつあげ、きびなご、えそ 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天、こんぶ、あつあげ、いんげんまめ こめ、大豆油、三温糖、小麦粉、むぎ、くるごとう にんじん、とうがん、こんにゃく、いんげん、にがうり						
★ こんだて あかき みどり	22月	揚げギョウザ甘酢あん 幼、上小、ゆ小、伊小、中學校 豆、麦、ご、豚 れんこんシュウマイ 豊崎、座小、豊小、と小、長小 豚、乳、豆、麦、卵、ご、鶏	23月	クープイリチー 豆、麦、豚、鶏、牛 牛乳 オレンジ 豆、麦、豚、さ、	24月	ゴーヤとパパイアのサラダ 豆、麦、せ 牛乳 焼芋 ポロポロ ジュシー 豚、鶏、牛、豆、麦	25月	揚げギョウザ甘酢あん 豊崎、座小、豊小、と小、長小 豆、麦、ご、豚 れんこんシュウマイ 幼、上小、ゆ小、伊小、中學校 豚、乳、豆、麦、卵、ご、鶏	26月	筑前煮 豆、麦、鶏、豚、牛 牛乳 魚ソーメン汁 卵、豆、麦、豚、牛
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
	牛乳、豚肉、いか、なると、ウズラたまご、鶏肉、すけとうだら、卵白 こめ、大豆油、砂糖、でんぷん、ラード、グラニュー糖、三温糖 コーン、にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、きくらげ、しいたけ、キャベツ	牛乳、豚肉、豆腐、にほし、みそ、こんぶ、かまぼこ、ポークガラスープ こめ、三温糖、大豆油	牛乳、豚肉、ちきあぎ、こんぶ、ツナ、卵黄、ポークガラスープ、さば さつま焼芋、こめ、むぎ、大豆油、ごま、グラニュー糖、上白糖 だいこん、しいたけ、にんじん、ねぎ、にがうり、パパイア	牛乳、豆腐、あらびきこや豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、すけとうだら こめ、大豆油、ごま油、砂糖、でんぷん、ラード、こむぎこ にんじん、たけのこ、たまねぎ、へちま、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく						
★ こんだて あかき みどり	29月	野菜カレーソテー 豆、麦、豚、卵 牛乳 ウイナー 豆、麦、豚、卵 コッペパン 麦、豆、乳	30月	クープイリチー 豆、麦、豚、鶏、牛 牛乳 オレンジ 豆、麦、豚、さ、	6月 栄養指導目標 食事の時に一口何回くらい噛んでいますか？よく噛んで食べるとだ液がたくさん出てむし歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、うす味や少量でも満腹感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。……こんな食材でかみかみ運動を……			良く噛んで食べよう!! 肥満予防 消化・吸収をよくする 虫歯を防ぐ 脳を活発に 運動力アップ		
	ごはん	ごはん	ごはん	するめ いり豆 こんぶ 煮干し せんべい			※食後の歯みがき必ず忘れずに!!			
	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、ロースハム、ウイナー こむぎこ、グラニュー糖、じゃがいも、バター、生クリーム 玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ、にんじん、キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、しめじ	牛乳、豚肉、豆腐、にほし、みそ、こんぶ、かまぼこ、ポークガラスープ こめ、三温糖、大豆油	とうがん、しめじ、えのき、ねぎ、オレンジ、にんじん、たけのこ、こんにゃく							

★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日までに納めましょう★

☆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。