

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 94人 とよみ幼 84人 長嶺幼 72人 座安幼 88人 上田幼 119人 伊良波幼 105人 豊崎幼 92人 ゆたか幼 144人	豊見城小 551人 とよみ小 736人 長嶺小 603人 座安小 438人 上田小 728人 伊良波小 680人 豊崎小 869人 ゆたか小 564人	長嶺中 644人 豊見城中 891人 伊良波中 820人
合計 8,322人		

学校給食の栄養基準量	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28年 豊見城市立学校給食センター ☎850・4585

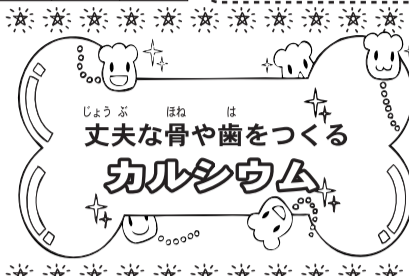
## 6月の予定献立表



卵…卵 鶏…鶏肉 ビ…落花生 (ピーナツ)	乳…乳及び 乳製品 麦…小麦 牛…牛肉 ご…ごま	マ…マンゴー パ…パイン ア…アサリ 豆…大豆 豚…豚肉	さ…さば り…りんご エ…エビ イ…イカ カ…カニ	ゼ…ゼラチン アモ…アーモンド や…やまいも カシ…カシ・ナッツ も…もも
--------------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------------------	---

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



成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりに大切です。



## ★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

### 6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べてる身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



<b>1 水</b> だいこんのそぼろ煮 鶏、豚、麦、豆 ごはん アーサ汁 豚、鶏、豆、麦 牛乳、アーサ、かまぼこ 鶏肉、あつあげ ごめ、大豆油、三温糖 にんじん、だいこん、ごまつな たけのこ	<b>2 木</b> ヨーグルト和え 乳、パ、も、り ごはん ポークカレー 乳、豚、鶏、牛、麦、豆、り 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、寒天 ヨーグルト ごめ、大豆油、小麦粉、水あめ マーガリン、じゃがいも、ゼリー ごめ、大豆油、三温糖 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、桃、青豆 パイン缶、みかん缶、にんにく、ナタデココ	<b>3 金</b> パイン缶 ごはん トーフチャンプルー 豚、鶏、乳、麦、豆 うめみそ 麦、豆、り 牛乳、豚肉、ベーコン、みそ、大豆 ちきあぎ、ツナ缶、豆腐、糸けずり ごめ、大豆油、三温糖 にんじん、キャベツ、もやし、からし菜 パイン缶、うめびしお、おろしにんにく		
<b>6 月</b> ビーンズサラダ 麦、豆、ゼ、乳、豚 ストロベリージャム ココア揚げパン 麦、豆、乳 コッペパン コッペパン 麦、豆、乳 牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ、鶏肉、きな粉 ちくわ、ミックスビーンズ、デリカハム コッペパン、三温糖、黒糖、でん粉、小麦粉 生クリーム、ココア、じゃがいも、マーガリン にんじん、玉ねぎ、白菜、カリフラワー、マッシュルーム おろしにんにく、ブロッコリー、スイートコーン、パセリ	<b>7 火</b> きんぴらごぼう 豚、鶏、麦、豆、ご ごはん ゆし豆腐 豚、鶏、麦、豆 牛乳、豚肉、チキアギ ゆし豆腐 ごめ、大豆油、ごま油、ごま 三温糖 ねぎ、にんじん、こんにゃく ごぼう	<b>8 水</b> ゴーヤチャンプルー 卵、豚、麦、豆、乳 あまがし シカムドウト 豚、鶏、豆、麦 牛乳、豚肉、ベーコン、ツナ缶 卵、金時豆、白カマボコ、豆腐 ごめ、大豆油、三温糖 押し麦、黒糖 冬瓜、干ししいたけ、こんにゃく にがうり、にんじん、しょうが	<b>9 木</b> ホイコーロー 豚、豆、麦、ご ごはん 寒天スープ 豚、鶏、麦、豆 牛乳、ちくわ、豚肉、赤みそ 寒天、厚揚げ ごめ、大豆油、ごま油、でん粉 にんじん、干しいたけ、たけのこ、パクチョイ にんにく、ピーマン、キャベツ、しめじ、しょうが	<b>10 金</b> ハンバーグソースかけ 麦、豆、豚、鶏、牛、乳、り 煮込みうどん 豚、豆、麦、鶏、牛 ひじきサラダ アモ、豆、麦、り 牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ缶 ひじき うどん、大豆油、アーモンド ノンエッグマヨネーズ、三温糖 にんじん、チンゲン菜、キャベツ、白菜 長ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、にんにく
<b>13 月</b> 中華サラダ 麦、豆、ご、豚、鶏、ゼ ごはん マーボとうがん 豚、鶏、豆、麦、ご、り、ゼ、牛 牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ 赤みそ ごめ、でん粉、ごま油 中華ドレッシング、大豆油 にんじん、玉ねぎ、冬瓜、おろしにんにく、もやし きゅうり、ごまつな、おろししょうが、にんじん	<b>14 火</b> かぼちゃひき肉フライ 豚、豆、麦 ケープジュシー 肉シュマイ 麦、鶏、豚、豆 麦、豆、豚、鶏 ひじきごはん 鶏、麦、豆、さ 豚汁 豚、鶏、豆、麦 牛乳、豚肉、豚三枚肉、みそ 豆腐、昆布、ひじき、チキアギ ごめ、大豆油、じゃがいも パン粉、小麦粉、押し麦 にんじん、かぼちゃ、わけぎ、きくらげ とうがん、パクチョイ、干しいたけ	<b>15 水</b> ごぼうとあつあげの炒め煮 麦、豆、鶏、豚 ごはん 魚ソーメン汁 豆、麦、豚、鶏 牛乳、もずく、あつあげ 鶏肉、魚ソーめん ごめ、大豆油、三温糖 にんじん、きくらげ、チンゲン菜、干しいたけ ごぼう、おろししょうが、おろしにんにく、ねぎ	<b>16 木</b> 厚焼卵 卵、さ ごはん 八宝菜 豚、ご、麦、豆、鶏 牛乳、豚肉、なると、卵 ごめ、大豆油、ごま油 でんぷん にんじん、たまねぎ、生しいたけ、たけのこ、白菜 パクチョイ、きくらげ、おろししょうが、にんにく	<b>17 金</b> ひじき炒め 豚、豆、麦、鶏 ごはん けんちん汁 豆、麦、豚、鶏 牛乳、豆腐、鶏肉、ひじき チキアギ、大豆 ごめ、大豆油、三温糖、里芋 にんじん、だいこん、長ねぎ こんにゃく、ごぼう、いんげん
<b>20 月</b> ビビンバ 豆、麦、ご、豚、乳、鶏 ごはん みそ汁 豚、鶏、麦、豆 牛乳、豆腐、油揚げ、豚肉、みそ 鶏肉、高野豆腐、デリカハム ごめ、三温糖、大豆油、ごま油 じゃがいも、ごま 玉ねぎ、チンゲン菜、パクチョイ もやし、にんじん、おろしにんにく	<b>21 火</b> 筑前煮 豚、鶏、麦、豆 ごはん すましじる 豆、豚、麦、鶏 牛乳、絹ごし豆腐、白かまぼこ 鶏肉 ごめ、大豆油、三温糖 しめじ、長ねぎ、にんじん、こんにゃく、だいこん 干しいたけ、ごぼう、グリーンピース、えのきだけ	<b>22 水</b> 焼芋 芋くず天ぷら 豆 ポロポロジュシー さばごまみそ煮 麦、ご、豆 牛乳、豚肉、白かまぼこ、さば みそ、昆布 ごめ、さつま芋、大豆油 三温糖、ごま にんじん、干しいたけ、白菜 だいこん、チンゲン菜	<b>23 木</b> 慰霊の日 ごはん 納豆 豆、麦 につけ 豚、鶏、麦、豆 牛乳、もずく、鶏肉、豆腐 みそ、豚肉 ごめ、里芋、三温糖、でんぷん 大豆油 にんじん、ピーマン、大根、長ねぎ スイートコーン、おろししょうが、玉ねぎ	<b>24 金</b> もずく丼(具) 豆、麦、豚、鶏 ごはん さつま汁 豆、麦、豚、鶏 牛乳、豚肉、かまぼこ、こんぶ 厚揚げ、納豆 ごめ、三温糖、大豆油 にんじん、冬瓜、いんげん こんにゃく、オレンジ
<b>27 月</b> 野菜五目揚げ 豆 ごはん 肉じゃが 豚、豆、麦、鶏、牛 牛乳、豚肉、魚すり身、油あげ ごめ、じゃがいも、大豆油 三温糖 にんじん、こんにゃく、青豆、玉ねぎ キャベツ、スイートコーン、にんにく	<b>28 火</b> 肉そぼろ 豆、麦、豚 ごはん わかめスープ 豚、鶏、麦、豆 牛乳、絹ごし豆腐、わかめ 豚肉、高野豆腐、ちくわ、鶏肉 ごめ、大豆油、三温糖 でんぷん にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、青め 生しいたけ、スイートコーン、しょうが	<b>29 水</b> かぼちゃひき肉フライ 豚、豆、麦 肉シュマイ 麦、豆、豚、鶏 ごはん せん切りイリチー 豚、鶏、豆、麦 牛乳、豚肉、白かまぼこ きざみ昆布、鶏肉、豚三枚肉 ごめ、大豆油、三温糖、でん粉 小麦粉、パン粉 にんじん、切り干し大根、玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ、こんにゃく	<b>30 木</b> オレンジ 麦 ごはん 納豆 豆、麦 につけ 豚、鶏、麦、豆 牛乳、豚肉、かまぼこ、こんぶ 厚揚げ、納豆 ごめ、三温糖、大豆油 にんじん、冬瓜、いんげん こんにゃく、オレンジ	<b>食と子どもの健康展が 開催されます。</b> 日時:H28年7月2日(土) 場所:サンエー豊見城ウイングシティ 時間:10:00~17:00 <b>内容</b> ・給食の展示 ・豆はこびコーナー ・クイズコーナー ・学校給食の食材紹介、試食 ~ご家族そろっておこし下さい!~