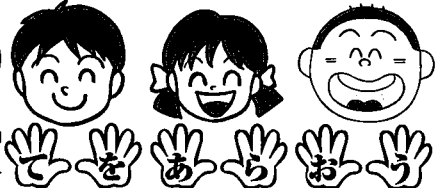


豊見城幼 103	ゆたか幼 155	豊崎小 909
とよみ幼 115	豊見城小 559	ゆたか小 639
長嶺幼 66	とよみ小 718	豊見城中 863
座安幼 113	長嶺小 580	長嶺中 629
上田幼 99	座安小 444	伊良波中 803
伊良波幼 76	上田小 789	給食センター 50
豊崎幼 126	伊良波小 708	合計 8,504

平成29年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

6月の予定献立表



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

①…アレルギー対象原材料を含みます。

卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	ア…アーモンド	牛…牛	肉	ア…アサリ	り…りんご
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ゼ…ゼラチン	や…やまいも	ご…ごま	豆…大豆	エ…エビ	
鶏…鶏	肉		か…かシューナツ	マ…マンゴー	豚…豚	イ…イカ	
			も…もも	パ…パイン	さ…さば	カ…カニ	

材料と体内でのはたらき	
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。

6月の栄養指導目標

じょうぶな歯や骨!

- ①じょうぶな歯をつくる 食べものを知る
- ②しっかり歯をみがこう!

毎年6月「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

6月4日は虫歯予防デーです。

よくかもう!
1日30回

しっかり歯みがき

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

かみごたえのある食べ物

1(木) やさいコロッケ

牛乳

ごはん

とうふの中華炒め

豆、豚、麦、ご

2(金) もずく丼

牛乳

ごはん

けんちん汁

豚、豆、麦、豚

5(月) 【かみかみメニュー】

牛乳

おさつ スティック

五穀米

にく汁

豚、鶏、麦、豆

6(火) ホイコーロー

牛乳

ごはん

ワンタンスープ

麦、豆、豚、鶏、ご

7(水) そぼろ

牛乳

ごはん

きのこのすまし汁

豆、麦

8(木) ヌンクーグア

牛乳

ごはん

ゆし豆腐

豆

9(金) ごもくあげ

牛乳

ごはん

大根のツナサラダ

麦、豚、乳、豆、鶏

赤 牛乳、ぶたにく、ごんぶ、とりにく、うすあげ

黄 こめ、五穀米、三温糖、ごま、大豆油、おさつスティック

緑 にんじん、とうがん、こまつな、ごぼう、こんにやく、赤ピーマン、ピーマン

赤 牛乳、とりにく、ぶたにく、あつあげ、みそ

黄 こめ、ウタ、でんぶん、ごま油、大豆油、三温糖

緑 にんじん、長ねぎ、はくさい、ブロッコリー、しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、しめじ、たけのこ

赤 牛乳、とうふ、ぶたにく、卵、とりにく、大豆、あらびきごうや豆腐

黄 こめ、三温糖、大豆油

緑 しめじ、えのき、しいたけ、こまつな、長ねぎ、にんじん、あお豆、しょうが

赤 牛乳、ゆし豆腐、アーサ、みそ、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ

黄 こめ、三温糖、大豆油

緑 ねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、からしな、オレンジ

赤 牛乳、さけ、バーコ、かまぼこ、わかめ、ツナ、ごもくあげ

黄 スパゲティ、マグリタ、オリーブ油、大豆油、タンカンドレッシング

緑 にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんにく、しめじ、マッシュルーム、だいこん、きゅうり

12(月) タコスミート

牛乳

ごはん

わかめスープ

豚、鶏、豆、麦、乳

13(火) タナーチャプルー

牛乳

ごはん

シカムドゥチ

豚、鶏、麦、豆

14(水) チンジャオロースー

牛乳

ごはん

中華スープ

豚、鶏、麦、豆

15(木) キャベツのガーリックバター炒め

牛乳

ごはん

ホキともずくのみそ汁

豚、豆、乳、麦

16(金) にんじんの卵とじ

牛乳

ごはん

あさり汁

豚、豆、豚、乳、麦

赤 牛乳、とりにく、とうふ、ちくわ、わかめ、ぶたにく、あらびきごうや豆腐、大豆、チーズ

黄 こめ、でんぶん、大豆油

緑 だいこん、えのき、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、トマト、にんにく、キャベツ

赤 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ちきあげ、ツナ、バーコ、あつあげ

黄 こめ、大豆油

緑 こんにやく、しいたけ、とうがん、にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく

赤 牛乳、とりにく、ぎゅうにく

黄 こめ、マロニー、でんぶん、三温糖、ごま油、大豆油

緑 ブロッコリー、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、にんにく、しょうが

赤 牛乳、とうふ、ホキ、もずく、かまぼこ、みそ、ぶたにく、あつあげ

黄 こめ、バター、大豆油

緑 にんじん、ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、きくらげ、にんにく

赤 牛乳、あさり、ツナ、バーコ、卵

黄 こめ、大豆油

緑 だいこん、にんじん、こまつな、えのき、キャベツ、たまねぎ、にら

19(月) やさいいため

牛乳

ごはん

かぼちゃのみそ汁

豚、豆

20(火) ししゃもフライ

牛乳

ごはん

大根と豚肉のうま煮

豚、豆、鶏、麦

21(水) フルーツヨーグルト

牛乳

ごはん

チキンカレー

豚、豆、豚、乳、麦、牛、りせ

22(木) 【いれいの日メニュー】

牛乳

ごはん

チキナーイリチー

豚、鶏、麦、豆

慰霊の日

赤 牛乳、豚肉、みそ、バーコ、とうふ、ツナ

黄 こめ、大豆油

緑 かぼちゃ、だいこん、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、からしな、にんにく

赤 牛乳、ぶたにく、あつあげ、ししゃも

黄 こめ、三温糖、でんぶん、大豆油

緑 だいこん、にんじん、ブロッコリー、あおまめ、しょうが

赤 牛乳、とりにく、脱脂粉乳、ヨーグルト、くるまめ

黄 こめ、むぎ、じゃがいも、マグリタ、大豆油、こむぎ、生クリーム、ブロックゼリー

緑 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、あおまめ、にんにく、もも、パイン、みかん、ナタデココ

赤 牛乳、ぶたにく、ちきあげ、ごんぶ、バーコ、ツナ、あつあげ

黄 こめ、むぎ、大豆油、焼き芋、さつまいも

緑 だいこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、しいたけ、からしな、たまねぎ、もやし

赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天、ごんぶ、あつあげ

黄 こめ、三温糖、大豆油、小麦粉、でんぶん、黒糖ピーンズ

緑 とうがん、にんじん、金美人参、ちんげん菜、からしな、こんにやく、ゴーヤー

26(月) ひじき炒め

牛乳

ごはん

豚汁

豚、豆

27(火) ココロサラダ

牛乳

ごはん

パンキンスープ

豚、乳、豆、麦、鶏

28(水) ちくぜんに

牛乳

ごはん

魚そうめん汁

豚、豆

29(木) ポークシューマイ

牛乳

ごはん

マーボーなす

豚、豆、鶏、麦、ご

30(金) ゴーヤーチップス

牛乳

ごはん

とうがんの煮つけ

豚、鶏、豆、麦

赤 牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、ひじき、ちきあげ、うすあげ、だいず

黄 こめ、三温糖、大豆油

緑 こんにやく、しいたけ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にら

赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ベーコン、デリカハム、だいず、レッドキドニー

黄 マーガリン、こむぎ、大豆油、チョコクリーム、オリーブ油、三温糖、黒糖、ココア

緑 かぼちゃ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、あおまめ、コーン、レモン

赤 牛乳、魚そうめん、とりにく、卵(錦糸卵)

黄 こめ、三温糖、大豆油

緑 にんじん、長ねぎ、しいたけ、ごぼう、こんにやく、だいこん、あおまめ、オレンジ

赤 牛乳、ぶたにく、大豆、あらびきごうや豆腐、とうふ、みそ、ポークシューマイ

黄 こめ、大豆油、でんぶん、ごま油

緑 にんじん、なす、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にら、しょうが、にんにく

赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天、ごんぶ、あつあげ

黄 こめ、三温糖、大豆油、小麦粉、でんぶん、黒糖ピーンズ

緑 とうがん、にんじん、金美人参、ちんげん菜、からしな、こんにやく、ゴーヤー

※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。