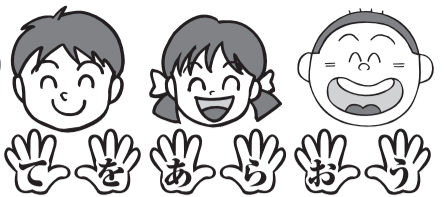


◇学校別内訳◇	豊崎小	948	
豊見城小	642	ゆたか小	682
とよみ小	707	豊見城中	864
長嶺小	551	長嶺中	636
座安小	507	伊良波中	849
上田小	792	給食センター	50
伊良波小	704	とよむ教室	6
	合計	7,938	

令和元年 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	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛	ア…アサリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	か…かシューナツ	豚…豚	イ…イカ
鶏…鶏	肉	ぜ…ゼラチン	さ…さ	ば…バナナ

材料と体内でののはたらき	
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 栄養目標

～じょうぶな歯や骨～

- 歯や骨を丈夫にする食品について
- カルシウムとその働き

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な歯と口をつくる食生活のポイント



好き嫌いせず バランスよく食べる



給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

日	献立	赤	黄	緑
3(月)	きゅうりの梅和え、牛乳、ごはん、冬瓜のみそ煮	牛乳、あつあげ、とりにく、みそ、ツナ、ポークソーセージ、ボール天	こめ、大豆油、三温糖、ごま	とうがん、にんじん、パクチョイ、コンヤク、きゅうり、もやし、梅びしお
4(火)	ごぼうと厚揚げの炒め煮、牛乳、わかめごはん、けんちん汁	牛乳、厚揚げ、とりにく、しらすとらふ	こめ、砂糖、大豆油、三温糖、じゃがいも	ごぼう、大根、きくらげ、コンコ、こまつな人參、ショウガ、コンヤク、干しシイタケ、長ねぎ
5(水)	きのことアスパラのソテー、牛乳、あげパン、あじこ、コッパパン	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、ベーコン、大豆、白インゲン豆ペースト	小麦粉、グラニュー糖、三温糖、ショートニング、シメツ、大豆油、じゃがいも、マカリ	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、アスパラ、たけのこ、コン
6(木)	<ユッカヒー> あまがし、牛乳、昆布の炒め物、ゆし豆腐、ごはん	牛乳、ゆし豆腐、みそ、豚肉、こんぶ、かまぼこ、金時豆、りよくとう	こめ、三温糖、大豆油、むぎ、黒糖	ねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、コンヤク
7(金)	チーズ大福、牛乳、カレーうどん、ごまじゃこサラダ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、しらす、チーズ	こむぎこ、大豆油、マカリ、ごま、三温糖、うどん、ごま油、もち粉、グラニュー糖、植物油	にんじん、たまねぎ、パクチョイ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ケチャップ
10(月)	肉そぼろ、牛乳、オレンジ、あさりのみそ汁	牛乳、あさり、とうふ、わかめ、みそ、豚肉、鶏肉、鶏レバー、高野豆腐	こめ、ごま、三温糖、大豆油	大根、えのき、ねぎ、たまねぎ、カツオ、人參、ごぼう、グリルピース、コーン、ショウガ
11(火)	ピピンパ、牛乳、ごはん、もずくスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、もずく、とうふ、いよりだい	こめ、ごま、ごま油、三温糖、でんぶん	チゲツイ、にんじん、もやし、きくらげ、しょうが、にんにく、ねぎ
12(水)	ソーセージ、牛乳、ビーンズソースかけ、キャベツのクリーム煮	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、ウインナー、とりにく、だいたい	じゃがいも、マカリ、こむぎこ、大豆油、生クリーム、グラニュー糖、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、あお豆、にんにく、トマト
13(木)	チンジャオロース、牛乳、春雨スープ	牛乳、鶏肉、錦糸卵、豚肉	こめ、はるさめ、でんぶん、三温糖、大豆油、ごま油	干しシイタケ、パクチョイ、人參、赤ピーマツ、黄ピーマツ、玉ねぎ、かつお、ゴボウ、ショウガ、コンコ
14(金)	ひじき炒め、牛乳、ごはん、きのこ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、豚肉、ひじき、ちきあぎ、だいたい	こめ、大豆油、三温糖	しめじ、えのきたけ、大根、こまつな、コンヤク、にんじん
17(月)	<五月ウマチ> からし菜炒め、牛乳、イナムドゥチ	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、ツナ、あつあげ	こめ、大豆油	大根、干ししいたけ、コンヤク、からし、小松菜、たまねぎ、にんじん、もやし
18(火)	きびなごのシークワサーソースかけ、牛乳、ごはん、肉じゃが	牛乳、豚肉、あつあげ、きびなご	こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、小麦粉、でんぶん	にんじん、たまねぎ、グリルピース、シークワサー、こんにやく、にんにく
19(水)	野菜チャンプルー、牛乳、アーモンド、もずくのみそ汁	牛乳、もずく、とうふ、みそ、ちきあげ、ツナ	こめ、大豆油、アーモンド	えのきたけ、チゲツイ、ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら、コンコ、大根
20(木)	ミートボールの酢豚風、牛乳、中華スープ	牛乳、ぶたにく、とりにく、絹厚揚げ	こめ、パンコ、三温糖、ごま油、ごま、大豆油、でんぶん	たまねぎ、人參、ピーマン、赤ピーマツ、たけのこ、しょうが、白菜、ねぎ、コンコ、クリームコン
21(金)	<6月23日は慰霊の日> さつまいもの素揚げ、牛乳、豆腐、いり豆腐	牛乳、鶏肉、ちきあげ、ひじき、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、大豆油、ごま、三温糖、さつまいも	だいこん、白菜、にんじん、パクチョイ、ねぎ、干ししいたけ、ショウガ、玉ねぎ、グリルピース
24(月)	納豆みそ、牛乳、千切大根炒め	牛乳、ツナ、みそ、なっとう、いとげずり、豚肉、かまぼこ、こんぶ	こめ、三温糖、大豆油、グラニュー糖	にら、にんじん、切干大根、キャベツ、コンヤク、もも
25(火)	揚げギョーザ、牛乳、甘酢あんかけ、マーボーなす	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、鶏肉	こめ、大豆油、三温糖、でんぶん、ごま油、小麦粉、米粉	なす、かつお、人參、玉ねぎ、ショウガ、コンコ、干しシイタケ、グリルピース、白菜、ご、ねぎ
26(水)	フルーツヨーグルト、牛乳、チキンカレー	牛乳、鶏肉、ひよこめ、黒豆、脱脂粉乳、えんどう豆、いんげん豆、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、マカリ、こむぎこ、大豆油、生クリーム、三色ゼリー	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、黄もも、パクチョイ、みかん、ナタデココ、あお豆、ケチャップ、コンコ
27(木)	じゃが豚キムチ、牛乳、わかめスープ	牛乳、豚肉、あつあげ、鶏肉、わかめ	こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、ごま、でんぶん、ごま油	にんじん、たまねぎ、グリルピース、えのきたけ、コンヤク、コンコ、白菜キムチ
28(金)	豚ごぼう丼、牛乳、つみれ汁	牛乳、豚肉、とりレバー、とうふ、いわしつみれ	こめ、グラニュー糖、大豆油、三温糖、はるさめ、でんぶん	ごぼう、にんじん、たまねぎ、パクチョイ、しらたき、白菜、にんにく

『食育』は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育月間」～
日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切にす心の欠如、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法・第1条より)ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

★食育とは…(食育基本法・前文より)

- 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
- さまざまな経験を通じて「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することができる人間を育てること

★学校での「食育」は…

- 子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。

知育	徳育	体育
食育		

※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。