

◇学校別内訳◇	豊崎小	921
豊見城小	ゆたか小	695
とよみ小	豊見城中	878
長嶺小	長嶺中	616
座安小	伊良波中	884
上田小	とよみ教室	12
伊良波小	センター	50

令和2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	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	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。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ リ…りんご ビ…ビーツ

卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ごま 豆…大豆 エ…エイビイ カ…カバナ

鶏…鶏肉 麦…小麦 カシ…カシナツ マ…マンゴー 豚…豚肉 さ…さば

ピ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン

材料と体内での役割	
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月栄養指導目標 ~丈夫な歯や骨~

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

手洗いは、食中毒や病気の予防の基本です！
食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付着しやすいので、こまめな手洗いは病気の予防の第一歩です。

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

よくかんで食べるコツ...

- ★どんな味がするか意識しながら食べる。
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする。
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる。
- ★口の中の食べ物を、飲み込んで流し込まない。

手洗いのタイミング ~こんな時はかならず手を洗いましょう~

食事やおやつの前 外から帰った時 料理をする前 トイレの後 掃除の後 動物を触った後

せっけんを使ってていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。

洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

<p>1(月) 鶏ごぼう丼、ごはんとみれ汁</p> <p>赤: 牛乳、鶏肉、つみれ、鶏レバー、高野豆腐</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖、マロニー、てんぷん</p> <p>緑: パクチョイ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、小松菜、しらたき、あお豆、にんにく</p>	<p>2(火) 豆腐チャンプルー、ごはんとみずくのみそ汁</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、ポーク、ちきあぎ、豆腐、鶏肉、うす揚げ、わかめ、みそ、もずく</p> <p>黄: こめ、大豆油</p> <p>緑: えのき、チンゲン菜、長ネギ、にんじん、キャベツ、もやし、からしな、にんにく</p>	<p>3(水) ココアあげパン、アスパラソテー、クラムチャウダー</p> <p>赤: 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、あさり、豚肉</p> <p>黄: 小麦粉、グラニュー糖、三温糖、ショートニング、ミルクココア、大豆油、じゃがいも、マカリス、生クリーム、黒糖</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、マツタケ、しめじ、エリンギ、アスパラ、たけのこ、コーン、にんにく</p>	<p>4(木) チンジャオロース、オレンジ、ごはんとこんにゃく寒天スープ</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、ミートボール、ハム</p> <p>黄: こめ、三温糖、大豆油、ごま油、てんぷん</p> <p>緑: ビーマン、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、ニンニク、ショウガ、パクチョイ、オレンジ、こんにゃく寒天</p>	<p>5(金) 小松菜の煮びたし、おさつスティック、ゆかりごはん、たけのこのすまし汁</p> <p>赤: 牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、うす揚げ、白カマボコ</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖、さつまいも</p> <p>緑: たけのこ、長ねぎ、こまつな、しめじ、えのき、にんじん、ゆかり、しょうが</p>	
<p>8(月) 五目厚焼き玉子、ごはんと煮付け</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、ポーク、ホール天、昆布、厚揚げ、たまご</p> <p>黄: こめ、三温糖、大豆油、てんぷん</p> <p>緑: とうがん、にんじん、小松菜、こんにゃく、あお豆、グリーンピース、コーン、タケノコ、シタケ</p>	<p>9(火) パイン缶、鉄火みそ、ごはんと千切りイリチー</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、白かまぼこ、昆布、ツナ、大豆、みそ</p> <p>黄: こめ、三温糖、大豆油</p> <p>緑: にんじん、角切大根、こんにゃく、ピーマン、ごぼう、パイン</p>	<p>10(水) カレーそば、ごはんと野菜スープ</p> <p>赤: 牛乳、鶏肉、豚肉、高野豆腐、大豆、ベーコン</p> <p>黄: こむぎこ、グラニュー糖、ショートニング、大豆油、三温糖、じゃがいも、てんぷん</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ブルーン、リンゴ、ケチャップ、セロリ、キャベツ、トマト</p>	<p>11(木) 春巻き、ごはんとマーボー豆腐</p> <p>赤: 牛乳、鶏レバー、豚肉、豆腐、みそ</p> <p>黄: こめ、はるさめ、てんぷん、三温糖、大豆油、ごま油</p> <p>緑: 干しシタケ、にんじん、玉ねぎ、にら、たけのこ、ショウガ、キャベツ、もやし、きくらげ</p>	<p>12(金) ひじきのいろどり炒め、ごはんとけんちん汁</p> <p>赤: 牛乳、豆腐、みそ、鶏肉、ひじき、大豆、うす揚げ</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖、里芋</p> <p>緑: にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、キャベツ、ピーマン</p>	
<p>15(月) さばのごまみそかけ、ごはんと豚肉のしらたき炒め</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、厚揚げ、さば、みそ</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖、てんぷん、小麦粉、ごま</p> <p>緑: にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、白菜、小松菜、にんにく、ショウガ</p>	<p>16(火) フルーツ白玉、ごはんとビーンズカレー</p> <p>赤: 牛乳、鶏肉、大豆、脱脂粉乳</p> <p>黄: こめ、大豆油、じゃがいも、小麦粉、マカリス、生クリーム、お好み粉、白玉団子</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、フロッキー、コーン、ニンニク、なす、ケチャップ、チャツネ、もも、フルーツカクテル、あお豆、コーヤ</p>	<p>17(水) スクラブルエッグ、ごはんとコンソメジュリエンスープ</p> <p>赤: 牛乳、ベーコン、たまご、ハム、大豆、チーズ、脱脂粉乳</p> <p>黄: 小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、大豆油、三温糖</p> <p>緑: キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、トマト、あお豆、小松菜、ピーマン</p>	<p>18(木) オイスター炒め、ごはんと中華コーンスープ</p> <p>赤: 牛乳、ミートボール、わかめ、豚肉、チキアキ、厚揚げ</p> <p>黄: こめ、三温糖、大豆油、春雨、てんぷん</p> <p>緑: にんじん、白菜、干しシタケ、コンニャク、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんにく</p>	<p>19(金) からし菜イリチー、ごはんとイナムドッチ</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、白カマボコ、うす揚げ、みそ、ベーコン、ツナ、厚揚げ</p> <p>黄: こめ、大豆油</p> <p>緑: 干しシタケ、コンニャク、からしな、玉ねぎ、にんじん、もやし、こまつな</p>	
<p>22(月) さつまいもの黒糖がらめ、ごはんとぼろぼろじゅーしー</p> <p>赤: ツナ、鶏肉、チキアキ、豚肉、うす揚げ、白カマボコ、昆布、きなこ、牛乳</p> <p>黄: こめ、むぎ、大豆油、さとう、黒糖、さつまいも</p> <p>緑: 大根、にんじん、あお豆、ねぎ、干ししいたけ、きくらげ、たけのこ</p>	<p>23(火) カルシウムが多い食べ物</p> <p>カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。</p> <p>牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など</p>	<p>24(水) あまがし、ごはんとふりりちー</p> <p>赤: 牛乳、ふ(小麦)、たまご、ツナ、ポーク、ゆしどうふ、アサリ、みそ、金時豆、緑豆</p> <p>黄: こめ、大豆油、黒糖、押し麦、三温糖</p> <p>緑: キャベツ、にんじん、もやし、にら、ねぎ、にんにく</p>	<p>25(木) ビビンバ、ごはんとはるさめスープ</p> <p>赤: 牛乳、とり、豚肉、ハム、わかめ</p> <p>黄: こめ、春雨、三温糖、ごま油、ごま、大豆油、てんぷん</p> <p>緑: 大根、にんじん、もやし、小松菜、にんにく</p>	<p>26(金) コロッケ、ごはんとチキンライス</p> <p>赤: 牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、白いんげん豆、大豆、ポーク</p> <p>黄: こめ、大豆油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、麦、マッシュポテト、てんぷん</p> <p>緑: にんじん、玉ねぎ、コーン、にんにく、パセリ、あお豆、トマト、ケチャップ、いんげん</p>	
<p>29(月) 豚キムチ炒め、ごはんとトックスープ</p> <p>赤: 牛乳、鶏肉、豚肉、厚揚げ</p> <p>黄: こめ、三温糖、大豆油、トック(もち)、てんぷん</p> <p>緑: 大根、にんじん、干しシタケ、たけのこ、長ねぎ、白菜、しょうが、にんにく、小松菜、きくらげ、白菜キムチ</p>	<p>30(火) きびなごのシーワッサーソースかけ、ごはんと肉じゃが</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、厚揚げ、きびなご</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖、じゃがいも、てんぷん、小麦粉</p> <p>緑: にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、あお豆、シーワッサー果汁、にんにく</p>	<p>6月は「食育月間」です~家族そろって食事をしましょう~</p> <p>心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれていますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どもの頃から「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることが、豊かな人間性を育てていくことにつながります。</p> <p>食育とは(食育基本法より)</p> <p>生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができ人間を育てること。</p>			
<p>給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします</p>			<p>家庭では、こんな「食育」を!...</p> <p>一緒に食事の支度をする 共食の回数を増やす 朝ごはんを必ず食べる</p> <p>買物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。</p> <p>テレビを消して、会話をしながらゆっくり食事する機会を。</p> <p>栄養バランスを意識する 朝食を早寝・早起き・朝ごはんを生活のリズムを整えましょう。</p> <p>食事や郷土料理を取り入れる 「我が家の味」を子どもたちに伝えてあげてください。</p>		

★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。