

学校別内訳	ゆたか幼 160	豊崎 小 916
とよみ幼 113	豊見城小 610	ゆたか小 678
長嶺幼 69	とよみ小 710	豊見城中 840
座安幼 109	長嶺小 546	長嶺中 631
上田幼 133	座安小 484	伊良波中 854
伊良波幼 80	上田小 776	給食センター 50
豊崎幼 113	伊良波小 717	合計 8,539

平成30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

- ア…アレルギー対象原材料を含みます。
- 卵…卵
 - オ…オレンジ
 - ピ…落花生(ピーナツ)
 - 鶏…鶏肉
 - ア…アーモンド
 - ヤ…やまいも
 - カ…カシューナツ
 - モ…もも
 - 牛…牛
 - ゴ…ごま
 - マ…マンゴー
 - パ…パイン
 - ア…アサリ
 - 豆…大豆
 - 豚…豚肉
 - さ…さば
 - リ…りんご
 - エ…エビ
 - イ…イカ
 - カ…カニ
 - パ…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 栄養指導

じょうぶな歯や骨

★歯や骨をじょうぶにする食品について

- ・じょうぶな歯をつくる食品
- ・歯や骨をつくる食品
- ・カルシウムとその働き

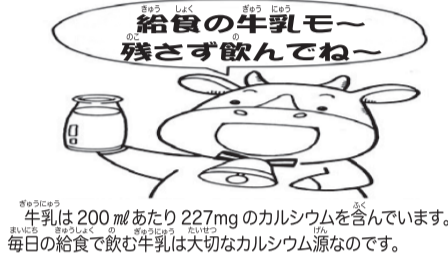
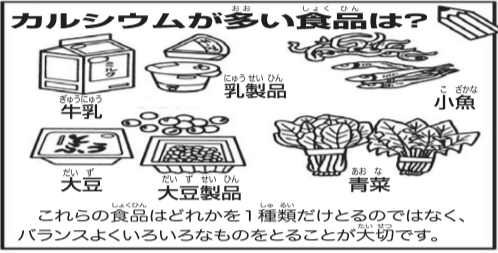
みなさんは1回の食事でどのくらいかんで食べていますか?よくかんで食べるとからだにとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知り、よくかむ習慣をつけましょう。

また、歯の健康をたもつためにはふだんの食事も大切です。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、カルシウムを多くふくむ食品を意識してとることが大切です。

今が大切! 丈夫な骨と歯をつくるためにカルシウムをしっかりとりよう!

- ★骨や歯をつくる成分になります
- ★ホルモンの分泌に役立ちます
- ★血液の凝固に関係します
- ★筋肉や神経の働きを調整します

カルシウムの働き



1(金)	かぼちゃのそぼろ煮 ⑦豚、豆、麦	牛乳
ごはん	かしわ汁 ⑦鶏、豆、麦	
赤	牛乳、鶏肉、こんぶ、豚肉、かつおぶし、あつあげ	
黄	こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	
緑	だいこん、しょうが、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、かぼちゃ、あお豆	

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

4(月)	からし菜炒め ⑦豚、乳、豆、麦	牛乳
ごはん	なかみ汁 ⑦豚、鶏、り、豆、麦	
赤	牛乳、豚肉、豚中身、ベーコン、ツナ、かつおぶし、あつあげ	
黄	こめ、大豆油	
緑	たけのこ、干しいたけ、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、からし菜	
5(火)	アスパラときのこのソテー ⑦豚、乳、豆、麦	牛乳
揚げパン ⑦麦、豆、乳、アモ (豊崎小、座安小伊良波小)	にんじんスープ ⑦鶏、乳、麦、豚、り	
赤	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、ベーコン、しらはなまめ、白いんげん豆	
黄	こむぎご、グラニュー糖、じゃがいも、アーモンド、ショートニング、三温糖、大豆油、マーガリン	
緑	にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、アスパラ、たけのこ、コーン	
6(水)	焼肉丼 ⑦牛、豚、豆、麦、り	牛乳
ごはん	すまし汁 ⑦豆、麦	
赤	牛乳、ちくわ、とうふ、わかめ、かつおぶし、豚肉、牛肉、みそ	
黄	こめ、大豆油、三温糖	
緑	えのきたけ、長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、チンゲン菜、きくらげ、りんご、たけのこ	
7(木)	じゃが豚キムチ ⑦豚、豆、麦、り、さ	牛乳
ごはん	中華スープ ⑦鶏、豚、り、豆、麦、ご	
赤	牛乳、鶏肉、かつおぶし、豚肉、じゃがいも	
黄	こめ、ごま油、三温糖、大豆油、	
緑	にんじん、干しいたけ、こんにゃく、寒天、パクチイ、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、こんにゃく、白菜、かつお	
8(金)	メンチカツ ⑦麦、豆、鶏、豚	牛乳
カレーうどん	冬瓜のツナ和え ⑦豆、麦、せ	
赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、かつおぶし、ツナ、メンチカツ	
黄	こむぎご、大豆油、マーガリン	
緑	にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、とうがん、きゅうり	
11(月)	肉そぼろ ⑦豚、鶏、豆、麦	牛乳
ごはん	あさりのみそ汁 ⑦ア、豆	
赤	牛乳、アサリ、とうふ、油揚げ、かつおぶし、みそ、豚肉、鶏肉、とりレバー、だいず	
黄	こめ、三温糖、大豆油	
緑	だいこん、えのき、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、コーン、しょうが、れんげ	
12(火)	いわししょうが煮 ⑦麦、豆	牛乳
ごはん	豚肉のしらたき炒め ⑦豚、豆、麦	
赤	牛乳、豚肉、あつあげ、いわし	
黄	こめ、大豆油、三温糖、グラニュー糖、かたくりこ	
緑	にんにく、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、白菜、パクチイ	
13(水)	ポークしょうまい (幼1コ、小・中2コ) ⑦豚、麦	牛乳
ごはん	マーボーなす ⑦豚、豆、ご、牛、せ、り、麦	
赤	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ	
黄	こめ、大豆油、ごま油、砂糖、でんぷん、パン粉	
緑	にんじん、たまねぎ、なす、グリーンピース、しょうが	
14(木)	ひじき炒め ⑦豚、豆、麦	牛乳
梅干し (幼なし)	きのこのみそ汁 ⑦豆	
赤	牛乳、みそ、豚肉、ひじき、ちきあぎ、大豆、かつおぶし	
黄	こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖	
緑	だいこん、しめじ、えのき、こまつな、こんにゃく、にんじん、うめぼし	
15(金)	千草焼 ⑦麦、卵、乳、豆、鶏	牛乳
ごはん	大根のそぼろ煮 ⑦豚、鶏、豆、麦、り	
赤	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、あつあげ、かつおぶし、チーズ、卵	
黄	こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	
緑	だいこん、にんじん、パクチイ、あお豆、しょうが、たまねぎ、ほうれん草、しいたけ	
18(月) <グングウチグニ献立>	あまがし ⑦豚、豆、麦	牛乳
キューピリチー ⑦豚、豆、麦	ゆし豆腐 ⑦豆、鶏、豚、り、麦	
きびごはん		
赤	牛乳、ゆし豆腐、アーサ、かつおぶし、豚肉、こんぶ、かまぼこ、金時豆、緑豆	
黄	こめ、三温糖、黒糖、大豆油、むぎ、きび	
緑	ねぎ、にんじん、たけのこ、こんにゃく	
19(火)	ヨーグルト和え ⑦も、バ、乳、り、豆	牛乳
ごはん	ポークカレー ⑦豚、乳、麦、豆、り、牛、鶏、せ	
赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト	
黄	こめ、じゃがいも、マーガリン、こむぎご、大豆油、生クリーム、カクテルゼリー	
緑	にんじん、たまねぎ、あお豆、もも、パイン、みかん、ナタデココ、にんにく	
20(水)	チンジャオロース ⑦牛、豚、豆、麦	牛乳
ごはん	とりささみのスープ ⑦鶏、豆、麦、ご	
赤	牛乳、鶏肉、かつおぶし、牛肉、豚肉	
黄	こめ、ごま油、三温糖、大豆油	
緑	こんにゃく、寒天、パクチイ、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、青じょうご、赤じょうご、たまねぎ、たけのこ、ごぼう	
21(木)	野菜チャンプルー ⑦豚、豆、麦	牛乳
ごはん	もずくのみそ汁 ⑦豆	
赤	牛乳、もずく、とうふ、かつおぶし、みそ、豚肉、ちきあぎ、あつあげ	
黄	こめ、大豆油	
緑	だいこん、えのき、ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら、にんにく	
22(金) <慰霊の日献立>	さつまいもの素揚げ ⑦豆	牛乳
ポロポロジュシー	炒り豆腐 ⑦鶏、豚、豆、り、麦	
赤	牛乳、豚肉、かまぼこ、かつおぶし、鶏肉、ひじき、とうふ	
黄	こめ、大豆油、三温糖、さつまいも	
緑	にんじん、干しいたけ、白菜、大根、チンゲン菜、しょうが、にんじん、あお豆、長ねぎ	
25(月)	納豆みそ ⑦豆、麦	牛乳
千切りイリチー		
ごはん		
赤	牛乳、豚肉、かまぼこ、こんぶ、かつおぶし、ワ、みそ、納豆、糸けずり	
黄	こめ、大豆油、三温糖	
緑	にんじん、切干大根、こんにゃく、にら、もも	
26(火)	豚ごぼう丼 ⑦豚、麦、豆	牛乳
ごはん	つみれ汁 ⑦鶏、麦、豆	
赤	牛乳、鶏肉、いわしつみれ、かつおぶし、豚肉	
黄	こめ、マロニー、でんぷん、三温糖、大豆油	
緑	パクチイ、えのき、にんにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しらたき、チンゲン菜	
27(水)	豚肉コロッケ ⑦麦、豆、豚	牛乳
ごはん	キャベツのクリームスープ ⑦鶏、豚、乳、麦、り	
赤	牛乳、とりにく、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ、豚肉	
黄	こめ、じゃがいも、マーガリン、こむぎご、生クリーム、大豆油	
緑	たまねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラ、しめじ、にんにく	
28(木)	きゅうりの梅和え ⑦豆、ご、り、麦	牛乳
ごはん	冬瓜のみそ煮 ⑦鶏、豚、麦、豆	
赤	牛乳、鶏肉、パクチイ、あつあげ、ボール天、豚肉、あつあげ	
黄	こめ、三温糖、ごま	
緑	とうがん、にんじん、こまつな、こんにゃく、きゅうり、大根、うめ	
29(金)	ミートボールの酢豚風 ⑦麦、鶏、豚、豆	牛乳
ごはん	わかめスープ ⑦鶏、豚、り、豆、麦	
赤	牛乳、わかめ、鶏肉、かつおぶし、豚肉、あつあげ	
黄	こめ、でんぷん、大豆油、三温糖、パン粉	
緑	にんじん、えのき、長ねぎ、たまねぎ、赤じょうご、青じょうご、たけのこ、しょうが	

「食と子どもの健康展」開催のお知らせ

◆日時:平成30年6月30日(土) 10:00~16:00

◆場所:イオン南風原店ショッピングセンター

◆内容:・学校給食に関する展示 ・学校給食用商材の紹介、試食

・地場産物の展示 ・クイズコーナー

・給食の歴史・豆運びコーナー等

豊見城給食センターの給食はもちろん、那覇・島尻地区の学校給食も展示(写真展示)されます。当日は給食で実際に提供されているパンやゼリーなどの試食もあるので、お買い物ついでに是非足をお運びください。

みんなであそびにきてね!

※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。