

豊見城小	527人	長嶺中	643人
とよみ小	805人	豊見城中	791人
長嶺小	556人	伊良波中	680人
座安小	921人	センター	35人
上田小	1,286人		
伊良波小	602人		
合計 6,846人			

# 平成22年 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

## 6月の予定献立表



1年の中でもっともたくさん雨の降る梅雨の時期になりました。じめじめと蒸し暑い日や梅雨寒といわれるような日もあり、体調をくずしがちな時季です。うがいや手洗いなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。身の回りの色彩(カーテンクロスやテーブルクロス、タオル、花)を明るいものに変えると気持ちもすっきりさせてくれます。この時季におすすめです♪

材料と体内でのたらしき	
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

1. じょうぶな歯や骨  
☆骨をじょうぶにする食品を知る  
☆カルシウムの働きを知ろう
2. すききらいをなくそう

### カルシウムをとろう

カルシウムは私たち日本人に不足しがちな栄養素です。多様な食品からカルシウムを十分にとりましょう。

カルシウムを多く含む食品  
牛乳・ヨーグルト・チーズ・シヤモ(丸ごと)・豆腐・ヒジキ  
納豆・煮干し(丸ごと)・切干大根・乾燥ワカメ・のり

1日に必要な量は700mg(9~11歳)です。学校給食では1日に必要な量のおよそ半分(290mg)のカルシウムをとっています。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

ア...アレルギー対象原材料を含みます

卵...卵	豆...大豆	豚肉	鶏肉	小麦	大麦	そば	りんご	ピーナツ	バナナ	パイナップル	アサリ
乳...乳及び乳製品	豚...豚	鶏...鶏	小麦	大麦	そば	りんご	ピーナツ	バナナ	パイナップル	アサリ	
ビス...落花生(ピーナツ)	さ...さ	りん...りん	りんご	ピーナツ	バナナ	パイナップル	アサリ				
麦...小麦	り...りん	ご...ご	ごま	マンゴー	パイナップル	アサリ					
鶏...鶏	り...りん	ご...ご	ごま	マンゴー	パイナップル	アサリ					
牛...牛肉	り...りん	ご...ご	ごま	マンゴー	パイナップル	アサリ					
ご...ご	り...りん	ご...ご	ごま	マンゴー	パイナップル	アサリ					
マ...マンゴー	り...りん	ご...ご	ごま	マンゴー	パイナップル	アサリ					
パ...パイナップル	り...りん	ご...ご	ごま	マンゴー	パイナップル	アサリ					
ア...アサリ	り...りん	ご...ご	ごま	マンゴー	パイナップル	アサリ					

1 火	2 水
<p>ピビンバ ⑦豚、牛、豆、麦、卵</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ ⑦鶏、豆、麦</p>	<p>フルーツ白玉 ⑦パ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシライス ⑦豚、乳、麦、豆、牛、鶏</p>
<p>赤 牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、わかめ、豚肉、牛肉、ロースハム、たまご</p> <p>黄 米、でんぷん、ごま油、三温糖</p> <p>緑 しいたけ、長ねぎ、パクチョイ、にんじん、もやし</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、まめ、脱脂粉乳</p> <p>黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン、大豆油、小麦粉、生クリーム</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、みかん、パイナップル、もも</p>

3 木	4 金
<p>チーズ ⑦乳</p> <p>ほうれん草オムレツ ⑦卵、麦、乳、豆、鶏、豚</p> <p>揚げパン(座、上、伊小) ⑦麦、豆、乳</p> <p>黒糖パン(豊、とよみ、長小、中学) ⑦麦、豆、乳</p> <p>ごはん</p> <p>くらもち ⑦鶏、麦、乳、豆、ア</p>	<p>カールフィッシュ ⑦乳</p> <p>野菜いため ⑦豚、豆、麦</p> <p>けんちん汁 ⑦鶏、豆、豚、麦</p>
<p>赤 牛乳、アサリ、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、たまご、チーズ</p> <p>黄 黒糖パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、生クリーム</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、ほうれん草</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、ベーコン、いわし、ちきあぎ</p> <p>黄 米、大豆油、グラニュー糖</p> <p>緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、キャベツ、もやし、いんげん</p>

7 月	8 火
<p>からしなのツナ和え ⑦豆、麦</p> <p>カレーうどん ⑦麦、豚、豆、乳、牛、鶏、り</p> <p>ケチャップアメリカンドック ⑦豚、鶏、麦、豆、乳</p>	<p>オレンジ ⑦乳</p> <p>きんぴらごぼう ⑦豚、豆、麦、鶏</p> <p>魚ソーメン汁 ⑦卵、麦、豆、乳</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ツナ、鶏肉</p> <p>黄 うどん、大豆油、マーガリン、三温糖、小麦粉</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、パクチョイ、長ねぎ、からしな、もやし</p>	<p>赤 牛乳、いとよりだい、ウズラたまご、豚肉</p> <p>黄 米、片栗粉、ごま、大豆油、三温糖、ごま油</p> <p>緑 シイタケ、にんじん、ねぎ、ごぼう、オレンジ、こんにゃく</p>

9 水	10 木
<p>れんこん焼売(小1コ、中2コ) ⑦麦、卵、豆、鶏、豚</p> <p>マーボー豆腐 ⑦豚、豆、麦、牛、り</p>	<p>タルタルソース ⑦卵、豚、麦、豆</p> <p>フィッシュポーション ⑦麦、豆</p> <p>春雨スープ ⑦豚、鶏、豆、麦</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、卵白</p> <p>黄 米、三温糖、でんぷん、ごま油、砂糖、大豆油、片栗粉、小麦粉</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、シイタケ、ニラ、たけのこ、しょうが、れんこん</p>	<p>赤 牛乳、脱脂粉乳、ロースハム、またら</p> <p>黄 小麦粉、グラニュー糖、はるさめ、ショートニング、でんぷん</p> <p>緑 シイタケ、パクチョイ、にんじん、キャベツ、きゅうり</p>

14 月	15 火
<p>大学芋(小2コ、中3コ) ⑦豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>へちまの中華煮 ⑦豚、豆、麦、鶏</p>	<p>あまがし ⑦乳</p> <p>ケーブイリチー ⑦豚、麦、豆、鶏</p> <p>ゆし豆腐 ⑦豆、豚、鶏、麦</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、ポークソーセージ、みそ</p> <p>黄 米、三温糖、砂糖、でんぷん、大豆油、ごま油、さつまいも、ごま</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、へちま、パクチョイ、しょうが</p>	<p>赤 牛乳、ゆし豆腐、豚肉、こんぶ、かまぼこ、金時豆</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油、麦、黒糖</p> <p>緑 にんじん、ねぎ、たけのこ、こんにゃく</p>

16 水	17 木
<p>茹で野菜 ⑦麦、豆</p> <p>ウインナーかけ ⑦豚、豆、り</p> <p>トマトと卵のスープ ⑦鶏、卵、豆、麦、豚</p>	<p>ゴーヤーチップス ⑦麦、豆</p> <p>野菜ふりかけ ⑦卵、麦、豆、さ</p> <p>煮つけ ⑦豚、豆、鶏、麦</p>
<p>赤 牛乳、脱脂粉乳、わかめ、鶏肉、たまご、豚肉、ウインナー</p> <p>黄 小麦粉、グラニュー糖、でんぷん、ショートニング、片栗粉、三温糖</p> <p>緑 トマト、にんじん、えのき、コーン、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、赤ピーマン</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天、こんぶ、あつあげ</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖、小麦粉</p> <p>緑 だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、にがうり</p>

21 月	22 火
<p>平つくね ⑦麦、鶏、豚、豆</p> <p>肉じゃが ⑦豚、豆、麦、鶏、牛</p>	<p>キャベツのごま和え ⑦ご、豆、麦</p> <p>レーズンクリーム ⑦麦、乳、豆</p> <p>パンブキンスープ ⑦鶏、豚、乳、麦</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、まめ、うすあげ、鶏肉</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油、じゃがいも、さといも、パン粉</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、セロリ、えだまめ、糸こんにゃく、レンコン、ごぼう</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳</p> <p>黄 パン、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、生クリーム、ごま、ごま油、三温糖</p> <p>緑 たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、にんじん、ほしぼどう</p>

23 水	24 木
<p>いれい 慰霊の日</p>	<p>わかさぎのカレー揚げ ⑦麦、豆</p> <p>五目炊き込みごはん(座、上、伊小) ⑦鶏、豆、麦、豚</p> <p>五目ごはん(豊、とよみ、長小、中学) ⑦豆、麦、鶏、豚</p> <p>もずくのみそ汁 ⑦豆、麦、鶏</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、たまご、豚肉、ウインナー</p> <p>黄 小麦粉、グラニュー糖、でんぷん、ショートニング、片栗粉、三温糖</p> <p>緑 トマト、にんじん、えのき、コーン、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、赤ピーマン</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、うすあげ、ちきあぎ、もずく、豆腐、わかさぎ</p> <p>黄 米、大豆油、でんぷん、小麦粉、三温糖</p> <p>緑 ごぼう、にんじん、シイタケ、ねぎ、えのき</p>

25 金	28 月
<p>ヨーグルト ⑦乳</p> <p>夏野菜カレー ⑦豚、豆、麦、乳、牛、鶏</p>	<p>パイン缶 ⑦パ</p> <p>油みそ ⑦豆、麦</p> <p>豆腐チャンプルー ⑦豚、豆、麦</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト</p> <p>黄 米、麦、じゃがいも、大豆油、マーガリン、小麦粉、生クリーム</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、にがうり、へちま、なす、かぼちゃ</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、ベーコン、ポークソーセージ、ちきあぎ、豆腐、ツナ、大豆、みそ</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、キャベツ、もやし、からしな、パイナップル</p>

29 火	30 水
<p>シラフライ ⑦麦、豆</p> <p>スパゲティナポリタン ⑦麦、鶏、豚、豆、乳、牛、り</p> <p>チキンピロシキ ⑦麦、卵、豚、鶏、豆</p>	<p>シークワサーゼリー ⑦乳</p> <p>ゴーヤーチャンプルー ⑦豚、豆、卵、麦</p> <p>なかも汁 ⑦豚、鶏、豆、麦</p>
<p>赤 牛乳、鶏肉、ウインナー、ベーコン、チーズ、シラ</p> <p>黄 小麦粉、大豆油、マーガリン、グラニュー糖、ラード、パン粉</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、中身、ベーコン、ツナ、豆腐、たまご</p> <p>黄 米、大豆油、グラニュー糖</p> <p>緑 しいたけ、こんにゃく、しょうが、にがうり、にんじん、シークワサー果汁</p>

28 月	29 火
<p>パイン缶 ⑦パ</p> <p>油みそ ⑦豆、麦</p> <p>豆腐チャンプルー ⑦豚、豆、麦</p>	<p>シラフライ ⑦麦、豆</p> <p>スパゲティナポリタン ⑦麦、鶏、豚、豆、乳、牛、り</p> <p>チキンピロシキ ⑦麦、卵、豚、鶏、豆</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、ベーコン、ポークソーセージ、ちきあぎ、豆腐、ツナ、大豆、みそ</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、キャベツ、もやし、からしな、パイナップル</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、ウインナー、ベーコン、チーズ、シラ</p> <p>黄 小麦粉、大豆油、マーガリン、グラニュー糖、ラード、パン粉</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン</p>

30 水	1 火
<p>シークワサーゼリー ⑦乳</p> <p>ゴーヤーチャンプルー ⑦豚、豆、卵、麦</p> <p>なかも汁 ⑦豚、鶏、豆、麦</p>	<p>ピビンバ ⑦豚、牛、豆、麦、卵</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ ⑦鶏、豆、麦</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、中身、ベーコン、ツナ、豆腐、たまご</p> <p>黄 米、大豆油、グラニュー糖</p> <p>緑 しいたけ、こんにゃく、しょうが、にがうり、にんじん、シークワサー果汁</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、わかめ、豚肉、牛肉、ロースハム、たまご</p> <p>黄 米、でんぷん、ごま油、三温糖</p> <p>緑 しいたけ、長ねぎ、パクチョイ、にんじん、もやし</p>

1 火	2 水
<p>ピビンバ ⑦豚、牛、豆、麦、卵</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ ⑦鶏、豆、麦</p>	<p>フルーツ白玉 ⑦パ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシライス ⑦豚、乳、麦、豆、牛、鶏</p>
<p>赤 牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、わかめ、豚肉、牛肉、ロースハム、たまご</p> <p>黄 米、でんぷん、ごま油、三温糖</p> <p>緑 しいたけ、長ねぎ、パクチョイ、にんじん、もやし</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、まめ、脱脂粉乳</p> <p>黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン、大豆油、小麦粉、生クリーム</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、みかん、パイナップル、もも</p>

2 水	3 木
<p>フルーツ白玉 ⑦パ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシライス ⑦豚、乳、麦、豆、牛、鶏</p>	<p>チーズ ⑦乳</p> <p>ほうれん草オムレツ ⑦卵、麦、乳、豆、鶏、豚</p> <p>揚げパン(座、上、伊小) ⑦麦、豆、乳</p> <p>黒糖パン(豊、とよみ、長小、中学) ⑦麦、豆、乳</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、まめ、脱脂粉乳</p> <p>黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン、大豆油、小麦粉、生クリーム</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、みかん、パイナップル、もも</p>	<p>赤 牛乳、アサリ、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、たまご、チーズ</p> <p>黄 黒糖パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、生クリーム</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、ほうれん草</p>

### よくかんで食べることは健康の基本

最近では、よくかまないで、ご飯やおかずを食べる人が増えています。しっかりかめば、消化がよくなるだけでなく、学習やダイエットにも効果があります。

- 虫歯の予防  
かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態がよくなる。
- 学習に効果  
食べ物をかむという口の動きが、頭の中を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きくなる。
- ダイエット効果  
かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。

★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☆