

豊見城小	506人	長嶺中	671人
とよみ小	780人	豊見城中	825人
長嶺小	568人	伊良波中	729人
座安小	988人		
上田小	1,282人		
伊良波小	601人		
合計 6,950人			

平成23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
小学校	660kcal	24g	21.7g	
中学校	830kcal	32g	27.7g	

梅雨に入り、不安定な天気が多くなりました。日中の気温差が大きくて体調をくずしやすい時期でもあります。体調管理には十分に気をつけましょう。また湿気の多いこの季節は、食べ物がカビたりしやすいので食中毒にも注意が必要です。いつもは大丈夫でも、体調がよくなければ、少しの事でも腹痛の原因になるかもしれませんので、外から帰ってきたときはもちろん、食事の前にもちゃんとうがいと手を洗う習慣をつけましょう。

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	からだの調子をとのえる。

6月の栄養指導目標

1. しょうぶな歯や骨
☆骨をし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)・切干し大根・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★

よくがんで食べることは健康の基本

最近、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。
- 虫歯の予防
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現れる。
- 虫歯の予防
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。

日	献立	赤	黄	緑
1 水	オレンジ さつまあげ ごはん	牛乳、豚肉、豆腐、ポーク	米、三温糖、でんぷん	にんじん、たまねぎ、へちま
2 木	さつまポテト ゴーヤチャンプルー ごはん	牛乳、豚肉、かまぼこ	米、大豆油、さつまいも	こんにゃく、大根、しょうが、しいたけ
3 金	チーズDE鉄 ぜんざい あみパン	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、あお豆	パン、じゃがいも、マーガリン、おし麦	たまねぎ、にんじん、キャベツ
6 月	まめによるこぶ かぼちゃのそぼろ煮 魚そうめん汁	牛乳、魚そうめん、もずく	米、でんぷん、大豆油	にんじん、ねぎ、かぼちゃ
7 火	ゆで野菜サラダ ハヤシライス 麦ごはん	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	米、麦、カルライナスFe、小麦粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ
8 水	レーズンクリーム 野菜ソテー 肉団子スープ	牛乳、ベーコン、肉団子	パン、大豆油、三温糖	にんじん、キャベツ、カリフラワー
9 木	ミニトマト(2コ) 油みそ 冬瓜の煮つけ	牛乳、豚肉、ポーク、こんにゃく	米、大豆油、三温糖	にんじん、冬瓜、こんにゃく
10 金	フルーツムース 山海スパゲティ	牛乳、さけ、いか、ベーコン	スパゲティ、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン
13 月	青りんごゼリー せん切りイリチー イナムルチ	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ	米、大豆油、三温糖、砂糖	こんにゃく、にんじん、たけのこ
14 火	味噌もずく あじのから揚げ 五目炊き込みごはん	牛乳、豚肉、うす揚げ、豆腐	米、大豆油、小麦粉、でんぷん	ごぼう、にんじん、へちま
15 水	オレンジ ウィナーと豆の Pasta なかよしパン	牛乳、ベーコン、ウィンナー	パン、じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、にんじん、キャベツ
16 木	キンピラごぼう うめじそふりかけ ゆし豆腐	牛乳、ゆし豆腐、豚肉	米、ごま、大豆油、ごま油	にんじん、ねぎ、ごぼう、梅
17 金	ギョウザ 小1コ 中2コ マーボー茄子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、大豆油、砂糖、ごま油	にんじん、なす、たけのこ
20 月	ライチゼリー いわし梅のしょうゆ煮 大根と厚揚げの炒め煮	牛乳、厚揚げ、豚肉、かまぼこ	米、砂糖、でんぷん、大豆油	大根、チンゲン菜、きくらげ
21 火	フルーツポンチ フルーツカレー	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	米、麦、カルライナスFe、大豆油	にんじん、たまねぎ、にがうり、なす
22 水	オレンジ 羊のチーズからめ 焼肉どん	牛乳、豚肉、粉チーズ	米、大豆油、三温糖、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな
23 木	慰霊の日			
24 金	納豆 ごま和え 鶏肉と冬瓜汁	牛乳、鶏肉、こんにゃく、納豆	米、ごま、三温糖、ごま油	冬瓜、にんじん、パクチョイ、コーン
27 月	オレンジ ひじき炒め かきたま汁	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、大豆	米、でんぷん、大豆油	パクチョイ、にんじん、ねぎ
28 火	米粉カップケーキ 煮込みうどん 玉ねぎコロッケ	牛乳、豚肉、豆乳	うどん、三温糖、大豆油、米粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ
29 水	アーモンドナッツ ドライカレー 春雨スープ	牛乳、デリカハム、豚肉	米、麦、カルライナスFe	にんじん、キャベツ、たまねぎ
30 木	パインゼリー シラのシークワサー しょうゆかけ しらたき炒め	牛乳、豚肉、厚揚げ、シラ	米、大豆油、三温糖	にんじん、白菜、チンゲン菜、パイン

アレルギー対象原材料を含みます

卵	卵	豆	大豆
乳	乳及び乳製品	豚	豚肉
ビ	落花生(ピーナツ)	さ	さば
麦	小麦	り	りんご
鶏	鶏肉	エ	エビ
牛	牛肉	イ	イカ
ご	ごま	カ	カニ
マ	マンゴー		
パ	パイン		
ア	アサリ		

★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。