



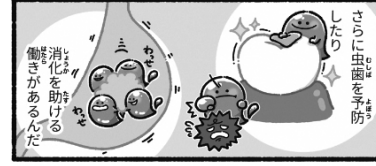
6月の予定献立表

◆学校別内訳◆			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよみ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

だ液(つば)の働き



6/4~6/10 歯と口の健康週間

80歳になっても20本の歯を保ちましょう

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには歯と口が健康でなくてはなりません。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を自覚して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる、家族で食卓を囲む、一緒に食事の支度をする、わが家の味を伝える

ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する、肥満を予防する、あごの発育を助ける、味覚の発達をうながす、栄養の吸収がよくなる

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

5(月) 歯と口の健康週間 こんだて カップもずく、牛乳、きんぴらごぼう、ごはん、みそ汁	6(火) 梅の日 こんだて 黒糖ビーンズ、牛乳、筑前煮、魚ソーメン汁、カリカリ梅ごはん	7(水) 骨を強くする食べもの こんだて キャベツのメンチカツ、あさりトマトのスパゲティ、骨太サラダ	8(木) よく噛んで食べよう こんだて オレンジ1/4、牛乳、いわしの梅煮、ごはん、キムチチーズ肉じゃが	9(金) すいかの名産地(沖縄) こんだて マスカットすいかゼリー(中学校)、牛乳、干切りイリチー、ゆし豆腐
12(月) 大根は大きな根？ こんだて カルフィッシュ、牛乳、納豆入りアンドン、ごはん、鶏大根	13(火) 中華料理(ホイコーロー) こんだて うまかつ、牛乳、ホイコーロー、春雨スープ、ごはん	14(水) 牛乳の変身 こんだて タンカン風味サラダ、牛乳、チーズ、きな粉揚げパン、黒豆きなこクリーム、豆乳クリーム、スープ	15(木) 第3木曜日は琉球料理の日 こんだて 給食のり、牛乳、ゴーヤーチャンプルー、ごはん、イナムドゥチ	16(金) カルシウムの多い魚 こんだて ししゃもフライ、牛乳、クープジュシー、鶏の炊き込みごはん、けんちん汁
19(月) わかめの栄養 こんだて プルコギ丼、ミニトマト2個、牛乳、わかめスープ、プルコギ麦ごはん	20(火) 野菜や肉(魚)をプラスしよう こんだて すいか、牛乳、みかんゼリー、アジフライ、冷やし中華、冷やし中華めん	21(水) あまがしはいつ食べる？ こんだて あまがし、牛乳、ドライカレー、冬瓜のスープ、ごはん	22(木) 慰霊の日前の給食 こんだて ンムクジアンダギー、牛乳、ポロポロジュシー、パイパイイリチー	23(金) 慰霊の日 こんだて (Illustration of a child eating)
26(月) 給食の手づくりルー こんだて コールスローサラダ、牛乳、バーガーパン、白身魚フライ、かぼちゃのカーレースープ	27(火) 豚肉パワーで疲労回復 こんだて すいか、牛乳、りんごゼリー、豚肉のしょうが焼き、ごはん、アーサ汁	28(水) 畑の肉！豆腐 こんだて オレンジ1/4、牛乳、春雨の中華サラダ、マーボー豆腐、ごはん	29(木) しっかり手洗いをしよう こんだて かぼちゃひき肉フライ、牛乳、豚肉のしらたき炒め、わかめごはん	30(金) へちまを食べるのは沖縄だけ！ こんだて もずく丼、お芋の大福、牛乳、へちまのみそ汁

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。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を変更する場合があります。

