

豊見城小	515人	長嶺中	652人
とよみ小	741人	豊見城中	838人
長嶺小	581人	伊良波中	761人
座安小	449人		
上田小	1,271人		
伊良波小	632人		
豊崎小	693人		
合計	7,133人		

# 平成25年 豊見城市立学校給食センター 0850・4585

## 6月の予定献立表



学校	学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	640kcal	24.0g	20.3g	
中学校	820kcal	30.0g	29.6g	

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。また湿気も多いこの季節は、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、外から帰ってきた時はもちろん、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。

材料と体内でのたらし	
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. 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

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛	肉	ア…ア	サリ	リ…りんご
卵…卵	乳…乳及び乳製品	ご…ご	豆…大	豆	エ…エ
鶏…鶏	肉	マ…マンゴー	豚…豚	肉	イ…イ
ビ…落花生(ピーナツ)	麦…小	麦	さ…さ	ば	カ…カ
					ニ

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

ソメジメムシムシ…バイキンにとって過ごしやすいうちが梅雨入りしました。気温が上がり湿度が多くなるこの季節、食中毒菌はあつという間に増えます。学校では給食の前に手を石けんできれいに洗いましょう。おうちでは、台所や食卓を清潔に保ち、調理中のごまめな手洗いや食材の十分な加熱調理を心がけましょう。賞味期限・消費期限内の食材でも保存環境によっては痛みこともあります。少しでもおかしいと思ったら食べないようにすることも肝心です。

### 食中毒予防の3原則

食中毒菌を  
付けない  
増やさない  
やっつける

### 東日本大震災、原子力発電所事故に係る学校給食用食材の取扱いについて

- 牛乳：県産生乳100%
- 米穀：福岡県産
- 脱脂粉乳：ニュージーランド産
- パン・麺類：輸入小麦（アメリカ、カナダ、オーストラリア）を使用
- 肉類：豚肉と鶏肉（鶏卵も含む）は県産、牛肉はニュージーランド産
- 加工品（冷凍食材も含む）：出荷制限のかかる原材料の使用はありません。
- 生鮮品：青果類は産地等を事前に確認後使用（県産・国産・海外）

※出荷制限により流通する可能性は低いと考えられます。

よくかもと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

<b>3月</b> しゅうまい マーボーチンゲン ごはん 豚、豆、麦、牛、鶏、り	<b>4火</b> カールフィッシュ 筑前煮 麦ごはん 魚そうめん汁	<b>5水</b> ミニトマト 油みそ 麦ごはん 煮つけ	<b>6木</b> まめによるこぶ ごぼうと牛肉炒め ごはん みそ汁	<b>7金</b> 米粉ドッグ 煮込みうどん ごはん メンチカツ
<b>赤</b> 牛乳、豚肉、えび、とうふ、とりレバー、みそ <b>黄</b> こめ、むぎ、カルライナスFe、かたくりこ、パンコ、グラニュー糖、ごま油、ごま <b>緑</b> たまねぎ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、ヘチマ	<b>赤</b> 牛乳、ブチ貝柱、鶏肉、魚そうめん <b>黄</b> こめ、かたくりこ、水あめ、大豆油、三温糖、上新粉、グラニュー糖 <b>緑</b> にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、こんにゃく、グリーンピース	<b>赤</b> 牛乳、ツナ、だいず、みそ、いとけずり、豚肉、ポークソーセージ、ホール天 <b>黄</b> こめ、三温糖、大豆油、むぎ、カルライナスFe <b>緑</b> だいこん、にんじん、トマト、こんにゃく、いんげん	<b>赤</b> 牛乳、ポークソーセージ、わかめ、とうふ、みそ、ぎゅうにく <b>黄</b> こめ、ごま、三温糖、ごま油、大豆油 <b>緑</b> えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん	<b>赤</b> 牛乳、ぎゅうにく、鶏肉 <b>黄</b> こむぎこ、三温糖、大豆油、砂糖 <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、白菜、チンゲンサイ、ねぎ、セロリ
<b>10月</b> 焼肉どん 冬瓜のみそ汁 ごはん 豚、豆、麦	<b>11火</b> ちんすこう 野菜チャンプルー ごはん イナムルチ	<b>12水</b> グルコンのフライ ごはん 豚肉のしらたき炒め	<b>13木</b> ゆで野菜 ハヤシライス 麦ごはん	<b>14金</b> 小松菜炒め ミニトマト ごはん アーサ汁
<b>赤</b> 牛乳、豚肉、わかめ、みそ、とうふ、ぎゅうにく <b>黄</b> こめ、むぎ、三温糖、大豆油、カルライナスFe <b>緑</b> とうがん、ねぎ、たまねぎ、にがうり、にんじん、こまつな、こんにゃく	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、ツナ、うすあげ、ちきあげ、あつあげ <b>黄</b> こめ、大豆油、ちんすこう <b>緑</b> シイタケ、こんにゃく、もやし、にんじん、キャベツ、にら	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、あつあげ、たかさご <b>黄</b> こめ、こんにゃく、三温糖、小麦粉、パン粉、大豆油 <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、わかめ、脱脂粉乳 <b>黄</b> こめ、むぎ、カルライナスFe、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ、大豆油、生クリーム <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、キャベツ、コーン、あお豆	<b>赤</b> 牛乳、アーサ、かまぼこ、とうふ、ベーコン <b>黄</b> こめ、大豆油 <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、もやし、キャベツ
<b>17月</b> きんぴらごぼう 豚汁 ごはん 豚、豆、麦、鶏、り	<b>18火</b> テンシン春巻き パリパリ春巻き たきこみごはん へちまのみそ汁	<b>19水</b> 野菜果実ゼリー クープイリチー ごはん ゆし豆腐	<b>20木</b> チーズ2コ パパイアサラダ あみパン ミートボールシチュー	<b>21金</b> 根菜平つくね 肉じゃが 麦ごはん
<b>赤</b> 牛乳、豚肉、こんぶ、みそ、ちきあげ、とうふ <b>黄</b> こめ、ごま、大豆油、三温糖、ごま油 <b>緑</b> チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、だいこん、シイタケ、こんにゃく	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、わかめ、みそ、ひじき、とうふ、ちきあげ、鶏肉 <b>黄</b> こめ、大豆油、こむぎこ <b>緑</b> にんじん、へちま、たまねぎ、シイタケ、ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが	<b>赤</b> 牛乳、ゆし豆腐、豚肉、こんぶ、かまぼこ <b>黄</b> こめ、三温糖、大豆油、グラニュー糖 <b>緑</b> にんじん、ねぎ、たけのこ、こんにゃく	<b>赤</b> 牛乳、ミートボール、ツナ、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳 <b>黄</b> パン、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ、大豆油、生クリーム <b>緑</b> ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん、パパイア、ぎゅうり	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、鶏肉、ぎゅうにく、うすあげ、平つくね <b>黄</b> こめ、むぎ、カルライナスFe、じゃがいも、三温糖、大豆油、砂糖、こんにゃく <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、セロリ、あお豆
<b>24月</b> ギョウザ 豆腐の中華炒め ごはん 豆、豚、麦、工、ご	<b>25火</b> 豚どん 青菜スープ ごはん 豚、豆、麦	<b>26水</b> フルーツポンチ ポークカレー 麦ごはん	<b>27木</b> タンナファクルー ふーイリチー シカムルチ ごはん	<b>28金</b> プチたい焼き そばろ わかめスープ ごはん
<b>赤</b> 牛乳、とうふ、豚肉、えび、かまぼこ <b>黄</b> こめ、大豆油、砂糖、でんぷん、小麦粉、ごま油 <b>緑</b> たけのこ、白菜、シイタケ、もやし、キャベツ、パクチョイ、にんじん、しょうが、たまねぎ	<b>赤</b> 牛乳、ゆし豆腐、豚肉 <b>黄</b> こめ、でんぷん、大豆油、三温糖 <b>緑</b> シイタケ、パクチョイ、にんじん、たまねぎ、しらたき、チンゲンサイ、たけのこ、しょうが	<b>赤</b> 牛乳、脱脂粉乳、かんてん、丹波黒、豚肉 <b>黄</b> こめ、むぎ、水あめ、じゃがいも、マーガリン、大豆油、こむぎこ <b>緑</b> パイン、みかん、もも、にんじん、たまねぎ、あお豆	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、かまぼこ、たまご、ポークソーセージ、ツナ <b>黄</b> こめ、湿麩、大豆油、タンナファクルー <b>緑</b> こんにゃく、だいこん、にら、しょうが、キャベツ、にんじん	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、とりにく、ブチ貝柱、たまご、だいず、わかめ、あずき <b>黄</b> こめ、大豆油、でんぷん、水あめ、三温糖、こむぎこ、グラニュー糖 <b>緑</b> にんじん、しょうが、ねぎ、いんげん、えのき

★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。(※シイタケは全て干しシイタケ)