

学校別内訳	709	豊見城中	897
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよみ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
喜崎小	855		
ゆたか小	749		

# 6月の予定献立表



学校給食の栄養基準量	小学生	中学生
エネルギー	600kcal	830kcal
たんぱく質	26.6g	34.3g
脂質	18g	23.1g

アレルギー対応原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ リ…りんご ビ…ビシヤナ  
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆 エ…エ イ…イ カ…カ ニ…ニ  
 鶏…鶏 肉 麦…小 麦 カ…カ ナ…ナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 豚…豚 肉 さ…さ ば  
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も…も パ…パイン さ…さ

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月栄養指導目標：丈夫な歯や骨・歯や骨を丈夫にする食品について・カルシウムとその働き

### 6/4~6/10 歯と口の健康週間

#### 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

- よくかんで食べる**  
かみこたえのある食べ物を取り入れましょう。
- 歯をしっかりと歯磨きをする**  
フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。
- おやつは歯磨きと歯を洗って食べる**  
だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。
- 栄養バランスの良い食事を楽しむ**  
規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。

### よくかんで食べると、こんないいことがあります!

- 食べ物の味が十分に味わえる。
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。
- だ液がたかく出でて、むし歯を予防する。
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる。
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。
- 脳が活性化し、精神を安定させる。

### カルシウムが多い食べ物

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、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など

### 食中毒の発生しやすい季節です!

#### 食中毒予防の三原則

- 手をきれいに洗う。
- 野菜や果物は流水で洗う。
- 調理器具は清潔なものを使用する。
- 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
- 加熱しなくても食べるもの(生野菜など)から取り除く。
- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。
- すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
- 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒する。

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
<b>アーサ入り厚焼き卵</b> アサリ、卵、豆、麦 麦ごはん 冬瓜のみそ煮 アサリ、豆、麦、卵、鶏、り	<b>アスパラソテー</b> アスパラ、豆、麦、豚、鶏 冷涼みかん 揚げパン(ココア) アサリ、麦、乳(中学校) キャロットスープ アサリ、豆、鶏、乳、ア	<b>フーイリチー</b> フーイリチー、卵、麦、豆、豚 カルフィッシュ アサリ、豆、麦、豚、鶏 もちきびごはん アサリ	<b>ちくわ磯辺天ぷら</b> ちくわ、天ぷら、アサリ、豆 りんごタルト りんご、小麦粉、バター、卵、砂糖 うどん(具) うどん、小麦粉、鶏、卵、麦、豆、豚、り
<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、たまご、アーサ、チキアキ、厚揚げ、ポーク、みそ <b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖、麦 <b>緑</b> にんじん、とうがら、こまつな、こんにゃく	<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、ベーコン、ウインナー、あさり、きな粉、脱脂粉乳、大豆、白花生 <b>黄</b> じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、黒糖、ココア、ショートニング、砂糖 <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、パセリ、グリーンアスパラ、しめじ、赤ピーマン、コーン、あかん、にんにく	<b>赤</b> 牛乳、ふた、たまご、ゆし豆腐、ツナ、ベーコン、かたくちいわし <b>黄</b> こめ、もちきび、三温糖、大豆油、米粉、てんぷん <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、きゃべつ、山菜、ピーマン、もやし、ねぎ	<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、豚肉、ちくわ、油あげ、アサリ、豆乳 <b>黄</b> うどん、小麦粉、大豆油、てんぷん、マーガリン、さとう <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、しいたけ、りんご、にんにく

### 7(月)

チンジャオロースー  
アサリ、鶏、麦、豆、り、ご  
春雨スープ  
アサリ、鶏、麦、豆、り、ご  
麦ごはん  
アサリ

### 8(火)

さんまかぼすレモン煮  
アサリ、麦、豆  
オレンジ1/4  
アサリ  
沢煮うどん  
アサリ、麦、豆、鶏、り  
五穀米ごはん  
アサリ

### 9(水)

フロッカーサラダ  
アサリ  
桑の実ジャム  
アサリ  
チキンとパパイアのトマト煮  
アサリ、麦、豆、鶏、り  
コッペパン  
アサリ、麦、豆、乳

### 10(木)

フルーツみつ豆  
アサリ、麦、豆、り、ご  
野菜カレー  
アサリ、麦、豆、鶏、り、ご、キ、セ  
麦ごはん  
アサリ

### 11(金)

ひじき炒め煮  
アサリ、麦、豆、鶏、り、ご  
タンナファクル  
アサリ、麦、豆、り、ご  
ごはん  
アサリ  
きのこのみそ汁  
アサリ、麦、豆、り、ご

### 14(月)

グングラグニチー  
アサリ、麦、豆、り、ご  
あまがし  
アサリ、麦、豆、り、ご  
ひじきごはん  
アサリ、麦、豆、り、ご  
冬瓜の汁  
アサリ、麦、豆、り、ご

### 15(火)

厚揚げの炒め煮  
アサリ、麦、豆、り、ご  
じゃがいものみそ汁  
アサリ、麦、豆、り、ご  
ごはん  
アサリ

### 16(水)

肉団子の甘酢炒め  
アサリ、麦、豆、り、ご  
アセロラゼリー  
アサリ、麦、豆、り、ご  
麦ごはん  
アサリ

### 17(木)

からしなちゃんぷる  
アサリ、麦、豆、り、ご  
はいがふりかけ  
アサリ、麦、豆、り、ご  
もちきびごはん  
アサリ

### 18(金)

五目きんぴら  
アサリ、麦、豆、り、ご  
わかめごはん  
アサリ  
石狩汁  
アサリ

### 21(月)

ぶどうゼリー  
アサリ、麦、豆、り、ご  
スライスチーズ  
アサリ、麦、豆、り、ご  
わかめスープ  
アサリ、麦、豆、り、ご  
ごはん  
アサリ

### 22(火)

ウルクジ天ぷら  
アサリ、麦、豆、り、ご  
ぼろぼろじゅーしー  
アサリ、麦、豆、り、ご  
ごはん  
アサリ

### 23(水)

6月は食育月間です!

新型コロナウイルスの影響により昨年に続き、沖縄県産の農水産物等を学校給食に無償提供頂くことになりました。順次献立に取り入れていく予定です。お楽しみに!!

### 24(木)

5月ウマチー  
アサリ、麦、豆、り、ご  
オレンジ1/4  
アサリ  
ごはんとアサリ汁  
アサリ、麦、豆、り、ご

### 25(金)

いわしの梅煮  
アサリ、麦、豆、り、ご  
麦ごはん  
アサリ  
肉じゃが  
アサリ、麦、豆、り、ご

### 28(月)

アジフライ  
アサリ、麦、豆、り、ご  
ヨーグルト  
アサリ、麦、豆、り、ご  
たれ(レモン味)  
アサリ、麦、豆、り、ご  
冷やし中華めん  
アサリ、麦、豆、り、ご

### 29(火)

原産食材補助事業 県産アグー豚(具)  
アサリ、麦、豆、り、ご  
シーワッサーゼリー  
アサリ、麦、豆、り、ご  
あさりのみそ汁  
アサリ、麦、豆、り、ご  
麦ごはん  
アサリ

### 30(水)

大根のそぼろ煮  
アサリ、麦、豆、り、ご  
魚そうめん汁  
アサリ、麦、豆、り、ご  
ごはん  
アサリ

### 「食育」ってなあに?

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になっても改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか?

家庭では、こんな「食育」を!...

- 一緒に食事の支度をする
- 買ひ物や調理などの経験は、食べ物を通じて学ぶ機会を。
- 栄養バランスを意識する
- 主食・主菜・副菜をそろえ、と。家庭のバランスがよくなる。
- 共食の回数を増やす
- テレビを消して、会話を楽しめながらゆっくり食事を楽しむ。
- 朝ごはんを必ず食べる
- 早寝・早起き・朝ごはんを、生活のリズムを整えよう。
- 行事食や郷土産品を取り入れる
- 「わが家の味」を子どもたちに伝えてあげてください。

★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。