

# 6月の予定献立表



※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。

※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。

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で大切なことではない「食べること」。生涯にわたって健康でい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てることが重要です。毎年6月は歯が定める「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
- わか家の味を伝える

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。

### 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
- 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
- 栄養の吸収をよくする

1(木) 残量調査③沖縄の味タコライス

タコライス  
スライス  
チーズ  
タコス

かけて食べるごはん

キムチのコンソメスープ

2(金) 残量調査④給食は誰が作る？

フルーツ白玉

車製デザート  
ごはん

ハヤシライス

8(木) よく噛んで食べよう

オレンジ1/4

いわしの梅煮

牛乳

キムチチーズ肉じゃが

9(金) すいかの名産地 (中編)

マスカットゼリー (中学校)

千切りイリチー

牛乳

ゆし豆腐

15(木) 第3木曜日は琉球料理の日

給食のり

ゴーヤチャンプルー

牛乳

イナムトウチ

16(金) カルシウムの多い魚

ししゃもフライ

クレープジュニー (上田小・とよみ小・長瀬小・ゆたか小)

鶏の炊き込みご飯 けんちゃん汁 (上記以外の学校)

牛乳

22(木) 慰霊の日前の給食

ソムクジアンダギー

牛乳

パパイサイリチー

23(金) 慰霊の日

牛乳

29(木) シツかり手洗いをしよう

わかめごはん

牛乳

しゃらたき炒め

30(金) へちまを食べるのは沖縄だけ！

もずく丼 (具)

お芋の大福

牛乳

へちまのみそ汁

5(月) 歯と口の健康週間

カツオもずく

牛乳

きんぴらごぼう

みそ汁

6(火) 梅の日

黒糖ピーンズ

牛乳

筑前煮

魚ソーメン汁

7(水) 骨を強くする食べもの

キヤベツのメンチカツ

牛乳

あざりとトマトの骨太サラダスラバゲタイ

14(水) 牛乳の変身

タンカン風味サラダ

チーズ

牛乳

きな粉揚げパン (上田小・とよみ小・長瀬小・ゆたか小)

黒豆きなこクリームスー (上記以外の学校)

21(水) あまがしはいつ食べる？

あまがし

牛乳

ドライカレー

冬瓜のスープ

28(水) 畑の肉！豆腐

オレンジ1/4

牛乳

春雨の中華サラダ

ごはん

ソーボー豆腐

12(月) 大根は大きな根？

ごはん

みそ汁

13(火) 中華料理(ホイコーロー)

うまかつ十

牛乳

ホイコーロー

春雨スープ

20(火) 野菜や肉(魚)をプラスしよう

すいか (上田小・とよみ小・長瀬小・ゆたか小)

みかんゼリー (上記以外の学校)

アジフライ たれ(レモン味)

冷やし中華 (具材)

27(火) 豚肉/パニーで疲労回復

すいか (豊見城小・豊安小・伊良波小・豊崎小)

りんごゼリー (上記以外の学校)

豚肉のしょうが焼き

牛乳

アーサ汁

19(月) わかめの栄養

牛乳

ミニトマト 2個

わかめスープ

26(月) 給食の手づくりルー

コーンスロー

牛乳

サラダ

パン

牛乳

はさんで食べる

白身魚フライ

かぼちゃのカレー

## だ液(つば)の働き



◇学校別内訳◇

豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	豊利中	611
長瀬小	547	伊良波中	972
豊安小	516	給食センター	58
上田小	561	とよむ教室	8,176
伊良波小	793	合計	
豊崎小	760		

学校	E	P	F
給食の養	650Kcal	211~225g	14.4~21.7g
栄養基準	830Kcal	270~415g	18.4~27.7g

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。



★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。

