

豊見城小	719	豊見城中	923
とよみ小	683	長嶺中	584
長嶺小	568	伊良波中	986
座安小	541	とよむ教室	●
上田小	948	給食センター	51
伊良波小	590	合計	8189
豊崎小	829		
ゆたか小	758		

6月の予定献立表



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、よくかんで気を付けて食べましょう。

★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・カルシウムの働き)★

今が大切! 丈夫な骨と歯をつくるためにカルシウムをしっかりとりよう

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20年以上の歯を失うという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの、お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けたい **よくかんで食べる** 食事の後はしっかり歯みがきをする

牛乳は200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。

カルシウムの働き

- 骨や歯をつくる成分になります
- ホルモンの分泌に役立ちます
- 血液の凝固に関係します
- 筋肉や神経の働きを調整します

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。

カルシウムが多い食品大集合!

牛乳、チーズ、ヨーグルト、もめん豆腐、さくらえび、ごま豆腐、しらす、ひしめ

カルシウムが骨や歯をつくるために重要

食べること=いきること...6月は「食育月間」です!

平成17(2005)年食育基本法が施行されました。子どもたちが食に関する正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることが重要です。そのためには、様々な経験を通じて食に関する知識や食を選択する力を身につけていく必要があります。「日々の食べること」について改めて考えてみませんか?

★★家庭では、このような取り組みを!!★★

- ゆっくりよく噛んで食べている
- 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている
- 朝ごはんを毎日食べる
- 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている
- 家族で食卓を囲んでいる
- 非常時に備えた水や食料の準備ができている
- 主食・主菜・副菜を組み合わせている
- 食品ロス削減を意識している
- 体重を量り食事や運動に気を付けている
- 環境に配慮した食品を選んでいる
- 塩分など調味料のとりすぎに気を付けている
- 農業や漁業などを体験する機会をつくっている

	1(水) 梅パワーで免疫カアップ	2(木) 沖縄のスイーツ甘がし	3(金) カルシウムをしっかり!
こんだて	筑前煮、牛乳、魚ソーメン汁、カリカリ梅ごはん	もずく丼(具)、あまがし、牛乳、ごはんと白菜のすまし汁	メープルジャム、牛乳、骨太サラダ、コッパン、白菜の豆乳煮
小	E 498 P 23 F 11.1	E 604 P 29.1 F 16.4	E 513 P 22.8 F 16.1
中	E 591 P 26.9 F 11.9	E 707 P 38.1 F 17.6	E 584 P 25.8 F 17.7

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

6(月) みんな大好きカレー	7(火) 納豆はなぜ健康にいいの?	8(水) 春巻きはいつ食べるの?	9(木) 手洗い、たいせつだよ!	10(金) スルルグアーって何?
たんかん風味サラダ、牛乳、ごはん、ポークカレー	きんぴらごぼう、納豆、牛乳、ごはん、みそ汁	春巻き、レモンゼリー、牛乳、ごはん、八宝菜	オレンジ1/4、牛乳、ひじきの佃煮、ごはん、豚肉と大根の煮もの	スルルグアーのから揚げ、牛乳、炊き込みごはん(その他の学校)、けんちん汁
小 E 602 P 22.6 F 15.8	小 E 604 P 29.1 F 16.4	小 E 683 P 22.5 F 22.5	小 E 542 P 23.7 F 12.1	小 E 593 P 33.9 F 17.7
中 E 722 P 26.2 F 17.9	中 E 707 P 33.1 F 17.6	中 E 819 P 26.6 F 25.7	中 E 639 P 26.9 F 13	中 E 687 P 39.4 F 19.9
13(月) アガラサーって何?	14(火) 卵の秘密	15(水) ごはんのお供アングラサー	16(木) 琉球料理の日	17(金) バランスの良い食べ方
アガラサー、牛乳、コルスローサラダ、つけ麺、つけ食べる	県産卵焼き、牛乳、大根のカレー煮、ごはん	ひじきサラダ、牛乳、ツナ入りアングラサー、鶏汁、ごはん	たまご、牛乳、チャンプルー、ごはん、イナムドゥチ	かぼちゃ挽肉フライ、牛乳、ヨーグルト、豚肉のしらたき炒め
小 E 627 P 28.4 F 13.1	小 E 576 P 26.4 F 16	小 E 607 P 26.3 F 18.1	小 E 532 P 28.2 F 12.9	小 E 638 P 22.2 F 19.9
中 E 726 P 33.4 F 15.5	中 E 663 P 29.1 F 17	中 E 721 P 30.4 F 20.3	中 E 631 P 32.8 F 13.9	中 E 770 P 29.1 F 24.1
20(月) ごぼうを食べる国は?	21(火) 春雨は何からできている?	22(水) 明日は慰霊の日	23(木) 慰霊の日	24(金) 汁物は右側?左側?
マーシャルビーンズ、牛乳、コッパン(その他の学校)、揚げパン(上田・ゆたか・とよみ・長嶺小)、ごはん、ミネストローネスープ	ドライカレー、牛乳、春雨スープ、ごはん	うまかつてん、牛乳、さつまいも天ぷら、パパイア、イリチー、ポロポロジュシー	できていますか? 手洗いポイント	春雨と豚肉炒め、牛乳、ごはん、中華スープ
小 E 637 P 26 F 27	小 E 575 P 30.5 F 13.4	小 E 493 P 25.8 F 18.8		小 E 519 P 22.6 F 11.7
中 E 764 P 31.2 F 32.4	中 E 681 P 36 F 14.6	中 E 530 P 28.7 F 19.4		中 E 615 P 26.1 F 12.5
27(月) しっかり食べてる?朝ご飯	28(火) 大豆の変身	29(水) エステイジーズって何	30(木) なぜ?ベトナム料理	食中毒予防のキホン
豆乳プリン、牛乳、いわしのおかか煮、ごはん、肉じゃが	揚げギョーザ、甘酢あんかけ、牛乳、マーボーとうがん、ごはん	のりかつおふりかけ、牛乳、フーイリチー、ごはん、ゆし豆腐	ドウ・ホア・ティツ(厚揚げと豚肉の煮込み)、牛乳、ブン・ボーフェ(牛肉汁麺)、ごはん	つけない、やっつける、ふやさない
小 E 639 P 26.8 F 18.2	小 E 634 P 23.8 F 20.7	小 E 555 P 26.8 F 15.3	小 E 512 P 24.1 F 12.2	
中 E 758 P 31.1 F 20.5	中 E 796 P 28.9 F 25.4	中 E 666 P 32.2 F 18.4	中 E 607 P 27.8 F 13.1	

★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。