

◇学校別内訳◇

豊見城小	709
長嶺小	689
伊良波中	553
座安小	534
上田小	876
伊良波小	636
豊崎小	855
ゆたか小	749

令和3年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

6月の予定献立表

アレルギ一対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉…肉 ア…アサリ り…りん じ…じ じ…じ
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご 豆…大豆 イ…イイ 豆…豆 エ…エ 豆…豆
 鶏…鶏 肉…肉 麦…小麦 カシ…カシ ヲ…オ マ…マンゴ マ…マンゴ 豚…豚 肉…肉 肉…肉 肉…肉 肉…肉
 ヒ…花生(ピーナツ) セ…セラチン も…も パ…パイ ン…ン さ…さ ば…ば

学校	エナジー	たんぱく質	食料
給食の栄養基準量	650kcal	26.8g	18g
	830kcal	34.3g	23.1g

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

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期には骨も体もどんどん大きくなっていくので、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。

多い食べ物が

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。

消化を助け、栄養の吸収が高まる。

だ液がたたくことで歯を予防する。

脳が活性化し、精神を安定させる。

歯と口の健康週間 6/4～6/10

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

- 歯をしっかりと磨きましょう。
- 歯磨き粉は歯を傷めず、フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使用し、より効果的です。
- おやつは時間と量を決めて食べ、だらだらと食べた飲み物を取り入れ、歯を強くしましょう。

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒の発生しやすい季節です！

7(月)	チンジャオロース アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	春のスープ アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	7(火)	さんまがほす アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	沢煮椀 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	8(水)	アスパラソテー アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	プロッコリー アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	9(木)	フルーツみつ豆 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	野菜カレー アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	10(金)	ひじき炒め煮 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	11(土)	ちくわ磯辺天ぷら アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	4(日)	歯と口の健康週間									
14(月)	クワカグニチー アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	厚揚げの炒め煮 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	15(火)	じゃがいものみそ汁 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	ごはんとみそ汁 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	16(水)	肉団子の甘酢炒め アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	肉団子の甘酢炒め アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	17(木)	からしなちゃんぷる アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	シカムドゥチ アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	18(金)	五目きんぴら アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	わかめごはん アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	25(日)	歯と口の健康週間										
21(月)	タコスミート炒め アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	わがめスープ アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	22(火)	ウルクシ天ぷら アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	コーヤンぷる アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	23(水)	いれいの日	いれいの日	24(木)	5月ウマチー アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	千切りイリチー アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	25(金)	いわしの梅煮 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	肉じゃが アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	28(月)	アジフライ アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	たれ(しモン味) アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	冷やし中華めん アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	29(火)	県産食材補助事業 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	県産アグー豚丼(具) アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	あざりのみそ汁 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	30(水)	大根のそぼろ煮 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	魚そうめん汁 アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖	ごはん アズキ、鷹豆、豆腐、ごま油、大豆油、しょう油、醤油、砂糖

給食費は納め忘れの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。

