



# 6月の予定献立表

学校別内訳		児童数	職員数
豊見城小	719	823	
とよみ小	683	584	
長嶺小	568	986	
座安小	541		
上田小	948	51	
伊良波小	590	8189	
豊崎小	829		
ゆたか小	752		

学校	給食の栄養基準量	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.9g	

※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**

**歯し歯を防ぐ食生活で8020!**

8020運動とは、80歳まで20年以上の歯を健とうという運動です。長久歯は、一生使い続けるための、お年寄りになってからも自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯にもりにくい食生活で食べ続けるようにします。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けると、歯の健康は悪くなります。よくかんで食べる。歯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。毎日の食事で牛乳は大切なカルシウム源です。

**カルシウムの働き**

- 骨や歯をつくる材料になります
- ホルモンの分泌に役立ちます
- 細胞の分裂に関与します
- 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!**

**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みてみませんか?

**★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らせている

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

日	献立	E	P	F
6(月)	みんな大好きカレー たんかん風味サラダ 牛乳 ごはん ポークカレー	602	22.6	15.8
7(火)	納豆はなぜ健康にいい? きんぴらごぼう 納豆 牛乳 ごはん みそ汁	604	29.1	16.4
8(水)	春巻きはいつ食べる? レモンゼリー 牛乳 春巻き ごはん 八宝菜	683	22.5	22.5
9(木)	手洗い、たいせつだよ! オレンジ1/4 牛乳 ひじきの佃煮 豚肉と大根の煮もの ごはん	542	23.7	12.1
10(金)	スルルグラーって何? スルルグラーのから揚げ 牛乳 炊き込みごはん(その他の学校) 牛乳 クープジュシー(上田・ゆたか・とよみ・長嶺小) けんちん汁	593	33.9	17.7
小		602	22.6	15.8
中		722	26.2	17.9
13(月)	アガラサーって何? アガラサー 牛乳 コールスローサラダ つけて食べる つけ麺	627	28.4	13.1
14(火)	卵の秘密 県産卵焼き 牛乳 ごはん 大根のカレー煮	576	26.4	16
15(水)	ごはんのお供アングスー ひじきサラダ 牛乳 ツナ入りアングスー 鶏汁 ごはん	607	26.3	18.1
16(木)	琉球料理の日 タマナー チャンプルー 牛乳 ごはん イナムドゥチ	532	28.2	12.9
17(金)	バランスの良い食べ方 かぼちゃ挽肉フライ 牛乳 ヨーグルト わかめごはん 豚肉のしらたき炒め	638	22.2	19.9
小		627	28.4	13.1
中		726	33.4	15.5
20(月)	ごぼうを食べる国は? マーシャルピーンズ 牛乳 コッペパン(その他の学校) ごぼうサラダ 揚げパン(上田・ゆたか・とよみ・長嶺小) ミネストローネスープ	637	26	27
21(火)	春雨は何からできている? ドライカレー 牛乳 ごはん 春雨スープ	575	30.5	13.4
22(水)	明日は慰霊の日 うまかつてん 牛乳 ざつまいも天ぷら パパヤーイリチー ポロポロジュシー	493	25.8	18.8
23(木)	慰霊の日 できていますか? 手洗いポイント 春雨と豚肉炒め ごはん 中華スープ	519	22.6	11.7
27(月)	しっかり食べてる?朝ご飯 豆乳プリン 牛乳 いわしのおかか煮 ごはん 肉じゃが	639	26.8	18.2
28(火)	大豆の変身 揚げギョーザ 甘酢あんかけ 牛乳 ごはん マーボーとうがん	634	23.8	20.7
29(水)	エスデーゼースって何 のりかつおふりかけ 牛乳 フーイリチー ごはん ゆし豆腐	555	26.8	15.3
30(木)	なぜ?ベトナム料理 ドゥ・ホア・ティツ(厚揚げと豚肉の煮込み) 牛乳 ブン・ポーフェ(牛肉汁麺) ごはん	512	24.1	12.2
小		637	26	27
中		764	31.2	32.4

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。