

◇学校別内訳	731	豊見城中	972
豊見城小	700	長崎中	611
とよみ小	547	伊良波中	972
長瀬小	516	給食センター	58
座安小	955	とよみ教室	
上田小	561	合計	8,176
伊良波小	793		
豊崎小	760		
ゆたか小			

令和5年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 6月の予定献立表



学校	学校	E	P	F
給食の 栄養 基準値	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

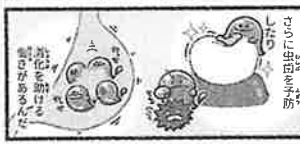
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

## だ液(つば)の働き



食べ物をよくかんで、消化を助ける。唾液は、食べ物をよくかんで、消化を助ける。唾液は、食べ物をよくかんで、消化を助ける。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

## 6/4~6/10 歯と目の健康週間

80歳になっても20本の歯をもちましよう

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。

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で豊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むことが重要です。毎年6月は国が定める「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
- わが家の味を伝える

## 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!

- むし歯を予防する
- 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
- 栄養の吸収がよくなる

1(木) 残量調査③沖縄の味!タコライス	2(金) 残量調査④給食は誰が作る?
タコライス スライスチーズ タコスミート かけて食べるごはん	もものタルト 牛乳 フルーツ白玉 牛乳 車軸ナゲットごはん ハヤシライス

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

5(月) 歯と口の健康週間 こんだて カップもずく 牛乳 きんぴらごぼう ごはん みそ汁	6(火) 梅の日 こんだて 黒糖ビーンズ 牛乳 筑前煮 魚ソーメン汁 カリカリ梅ごはん	7(水) 骨を強くする食べもの こんだて キャベツのメンチカツ 牛乳 あさりとトマトの骨太サラダ スパゲティ	8(木) よく噛んで食べよう こんだて オレンジ1/4 牛乳 いわしの梅煮 ごはん キムチチーズ肉じゃが	9(金) すいかの名産地(沖縄) こんだて マスカットすいか(中学校) ゼリー(小学校) 牛乳 干切りイリチー ごはん ゆし豆腐
12(月) 大根は大きな根? こんだて カルフィッシュ 牛乳 納豆入りアンダンスー ごはん 鶏大根	13(火) 中華料理(ホイコーロー) こんだて うまかつ 牛乳 ホイコーロー ごはん 春雨スープ	14(水) 牛乳の変身 こんだて タンカン風味サラダ 牛乳 チーズ きな粉揚げパン(上田小・とよみ小・長瀬小・ゆたか小) コッパン・黒豆きなこクリーム(上記以外の学校) 豆乳クリームスープ	15(木) 第3木曜日は琉球料理の日 こんだて 給食のり 牛乳 ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドッチ	16(金) カルシウムの多い魚 こんだて ししゃもフライ 牛乳 クープジュシー(上田小・とよみ小・長瀬小・ゆたか小) 鶏の炊き込みご飯 けんちん汁(上記以外の学校)
19(月) わかめの栄養 こんだて ブルコギ丼 ミニトマト2個 牛乳 ブルコギ わかめスープ 麦ごはん	20(火) 野菜や肉(魚)をプラスしよう こんだて 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) 牛乳 アジフライ たれ(レモン味) 冷やし中華(具材) 冷やし中華めん	21(水) あまがしはいつ食べる? こんだて あまがし 牛乳 ドライカレー ごはん 冬瓜のスープ	22(木) 慰霊の日前の給食 こんだて ンムクジアンダギー 牛乳 ポロポロジュシー パパイヤイリチー	23(金) 慰霊の日 こんだて お芋の大福 牛乳 へちまのみそ汁
26(月) 給食の手づくりルー こんだて コールスローサラダ 牛乳 バーガーパン ↑はさんで食べる 白身魚フライ かぼちゃのカレースープ	27(火) 豚肉パワーで疲労回復 こんだて すいか(豊見城小・座安小・伊良波小・豊崎小) りんごゼリー(上記以外の学校) 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごはん アーサ汁	28(水) 畑の肉!豆腐 こんだて オレンジ1/4 牛乳 春雨の中華サラダ ごはん マーボー豆腐	29(木) しっかり手洗いをしよう こんだて かぼちゃひき肉フライ 牛乳 豚肉のしらたき炒め わかめごはん	30(金) へちまを食べるのは沖縄だけ? こんだて もずく丼 もずく丼(具) 牛乳 ↑かけて食べる ごはん へちまのみそ汁

★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。