

6月の予定献立表



学校別内訳	ゆたか幼稚園 180	豊見小 918
こよみ幼稚園 119	豊見中 610	ゆたか幼稚園 678
長嶺幼稚園 69	とよみ幼稚園 710	豊見中 840
座安幼稚園 109	長嶺小 546	長嶺中 831
上田幼稚園 133	座安小 484	伊良波中 854
伊良波幼稚園 80	上田小 778	給食センター 50
豊見幼稚園 113	伊良波小 717	合計 8,539

学校給食の栄養基準	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

①…アレルギー対象原材料を含みます。 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも 落花生(ピーナツ) 麦…小麦 鶏…鶏肉

ア…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご

豆…大豆 エ…エビ

豚…豚肉 イ…イカ

さ…さば カ…カニ

パ…バナナ

材料と体内でのたらしき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

6月 栄養指導

は ほね じょうぶな歯や骨

★歯や骨をじょうぶにする食品について

- ・じょうぶな歯をつくる食品
- ・歯や骨をつくる食品
- ・カルシウムとその働き

みなさんは1回の食事でもどのくらいかんで食べていますか?よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知り、よくかむ習慣をつけましょう。

また、歯の健康をたもつためにはふだんの食事も大切です。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、カルシウムを多くふくむ食品を意識してとることが大切です。

★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

カルシウムが多い食品は?

これら食品はどれかを1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

給食の牛乳も一残さず飲んでねー

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。

1(金)

かぼちゃのそぼろ煮
ごはん
かしわ汁

赤黄緑
牛乳、鶏肉、ごんぶ、豚肉、かつおぶし、あつあげ
ごめ、大豆油、三温糖、でんぶ
だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、かぼちゃ、あお豆

4(月)

からし菜炒め
ごはん
なかみ汁

赤黄緑
牛乳、豚肉、豚中身、ベーコン、ツナ、かつおぶし、あつあげ
ごめ、大豆油
だいこん、干しいたけ、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、からし菜

5(火)

アスパラのソテー
ごはん
なつかみ汁

赤黄緑
牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、ベーコン、しるはなまめ、白いんげん豆
ごむぎ、グラニュー糖、じゃがいも、アーモンド、ショートニング、三温糖、大豆油、マーガリン
にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、アスパラ、だいこん、コーン

6(水)

焼肉丼
ごはん
すまし汁

赤黄緑
牛乳、ちくわ、とうふ、わかめ、かつおぶし、豚肉、牛肉、みそ
ごめ、大豆油、三温糖
えのきたけ、長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、アスパラ、きくらげ、りんご、たけのこ

7(木)

じゃが豚キムチ
ごはん
中華スープ

赤黄緑
牛乳、鶏肉、かつおぶし、豚肉、あつあげ
ごめ、ごま油、三温糖、大豆油、じゃがいも
だいこん、干しいたけ、ごんやう、天、バ、ガイ、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、ごんやう、白ネギ

8(金)

メンチカツ
ごはん
カレーうどん

赤黄緑
牛乳、豚肉、脱脂粉乳、かつおぶし、ツナ、メンチカツ
ごめ、ごま油、大豆油、マーガリン
にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、とうろく、きゅうり

11(月)

肉そぼろ
ごはん
あさりのみそ汁

赤黄緑
牛乳、アサリ、とうふ、油揚げ、かつおぶし、みそ、豚肉、鶏肉、とりレバー、だいご
ごめ、三温糖、大豆油
だいこん、えのき、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、しょうが、れんげ

12(火)

いわししょうが煮
ごはん
豚肉のしらたき炒め

赤黄緑
牛乳、豚肉、あつあげ、いわし
ごめ、大豆油、三温糖、グラニュー糖、かたくりこ
にんにく、ごんにやく、たまねぎ、にんじん、白ネギ、パセリ

13(水)

ポークカレー
ごはん
マーボーなす

赤黄緑
牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ
ごめ、大豆油、ごま油、砂糖、でんぶ、パン粉
にんじん、たまねぎ、なす、グリーンピース、しょうが

14(木)

ひじき炒め
ごはん
きのこのみそ汁

赤黄緑
牛乳、みそ、豚肉、ひじき、ちきあげ、大豆、かつおぶし
ごめ、じゃがいも、大豆油、三温糖
だいこん、しめじ、えのき、こまつな、ごんにやく、にんじん、うめぼし

15(金)

千草焼
ごはん
大根のそぼろ煮

赤黄緑
牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、あつあげ、かつおぶし、チーズ、卵
ごめ、大豆油、三温糖、でんぶ
だいこん、しめじ、えのき、こまつな、しょうが、たまねぎ、ほうろく、あお豆、しいたけ

18(月)

クレープ
ごはん
ゆし豆腐

赤黄緑
牛乳、ゆし豆腐、アー、かつおぶし、豚肉、ごんぶ、かまぼこ、金時豆、緑豆、きび
ねぎ、にんじん、たけのこ、ごんにやく

19(火)

ヨーグルト和え
ごはん
ポークカレー

赤黄緑
牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト
ごめ、じゃがいも、マー、ごむぎ、大豆油、生クリーム、カクテルゼリー
にんじん、たまねぎ、あお豆、も、パ、みかん、ナタデココ、にんにく

20(水)

チンジャオロース
ごはん
とりささみのスープ

赤黄緑
牛乳、鶏肉、かつおぶし、牛肉、豚肉
ごめ、ごま油、三温糖、大豆油
ごんにやく、天、バ、ガイ、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、青、赤、たまねぎ、たけのこ、ごぼう

21(木)

野菜チャンプルー
ごはん
もずくのみそ汁

赤黄緑
牛乳、もずく、とうふ、かつおぶし、みそ、豚肉、ちきあげ、あつあげ
ごめ、大豆油
だいこん、えのき、ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら、にんにく

22(金)

デザートの日献立
ごはん
ポロポロジュシー

赤黄緑
牛乳、豚肉、かまぼこ、かつおぶし、鶏肉、ひじき、とうふ
ごめ、大豆油、三温糖、さつまいも
にんじん、干しいたけ、白ネギ、大根、オリーブ、しょうが、にんじん、あお豆、長ねぎ

25(月)

納豆みそ
ごはん
千切りイリチー

赤黄緑
牛乳、豚肉、かまぼこ、ごんぶ、かつおぶし、みそ、納豆、糸揚げ
ごめ、大豆油、三温糖
にんじん、ごんやう、大根、ごんにやく、にら、も

26(火)

豚ごぼう丼
ごはん
つみれ汁

赤黄緑
牛乳、鶏肉、いわしつみれ、かつおぶし、豚肉
ごめ、マロニー、でんぶ、三温糖、大豆油
パ、チ、えのき、にんにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しらたき、チンゲン菜

27(水)

豚肉コロッケ
ごはん
キャベツのクリームスープ

赤黄緑
牛乳、とりにく、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ、豚肉
ごめ、じゃがいも、マー、ごむぎ、生クリーム、大豆油
たまねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラ、しめじ、にんにく

28(木)

きゅうりの梅和え
ごはん
冬瓜のみそ煮

赤黄緑
牛乳、鶏肉、ポ、かつおぶし、あつあげ、ボール天、みそ、かつおぶし、ツナ
ごめ、三温糖、ごま
とうろく、にんじん、こまつな、ごんにやく、きゅうり、大根、うめ

29(金)

ミートボールの酢豚風
ごはん
わかめスープ

赤黄緑
牛乳、わかめ、鶏肉、かつおぶし、豚肉、あつあげ
ごめ、でんぶ、大豆油、三温糖、パン粉
にんじん、えのき、長ねぎ、たまねぎ、赤、青、白、たけのこ、しょうが

「食と子どもの健康展」開催のお知らせ

日時：平成30年6月30日(土) 10:00~16:00

場所：イオン南風原店ショッピングセンター

内容：

- ・学校給食に関する展示
- ・学校給食用商材の紹介、試食
- ・地場産物の展示
- ・クイズコーナー
- ・給食の歴史・豆遊びコーナー等

豊見城給食センターの給食はもちろん、那覇・島尻地区の学校給食も展示(写真展示)されます。当日は給食で実際に提供されているパンやゼリーなどの試食もあるので、お買い物ついでに是非足をお運びください。

みんなであそびにきてね!