

令和5年

6月の予定献立表

糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
 ※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
 ※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ください。

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	<p>6月は「食育月間」です。</p> <p>食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること(食育基本法より)」です。生涯を通じて健康な心身をは育む上で、「食べること」はとても大切です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組み始めてみてはいかがでしょうか?</p> <p>○6月の糸満産の野菜はごまつな、茄子、ピーマンです。 糸満市立学校給食センターHPレシピ掲載中!!</p>			
	5(月)虫歯予防デー	6(火)	7(水)	8(木)
	カラフルポンチ ごはん 豆乳入りカレー	スティック納豆 きんぴらごぼう ごはん 豚汁	はるまき ごはん トマトマロー	お芋の大福 にんじんシリシリー ごはん 青菜入りゆしどうふ
	9(金)	12(月)	13(火)	14(水)ラタトゥイユ
	ちくわの磯辺天ぷら ごはん 肉じゃが	オレンジ ドライカレー ごはん わかめスープ	黒糖ビーンズ 鶏団子の酢豚風 ごはん 春雨スープ	チョコクリーム ココア揚げパン以外の学校 野菜のソテー ラタトゥイユ ココア揚げパン(高小、中、光小) コッペパン(その他の学校)
15(木)琉球料理の日	16(金)	19(月)	20(火)	
味付けもずく シブインシー ごはん シカムドゥチ	豆乳ムース 根菜ミート スパゲティ かぼちゃコロッケ	千草焼き ごはん ひじきの佃煮 けんちん汁	型抜レアチーズケーキ 鶏肉とキャベツの甘辛炒め 酸辣湯(サンラータン) ごはん	
22(木)慰霊の日献立	23(金)慰霊の日	26(月)	27(火)	
スルールのシークワサーソースかけ もずく雑炊 焼きいも	6月23日は「慰霊の日」です。沖縄の地上戦で亡くなった方々の霊をなぐさめ、平和を祈る日です。過去のいたましい悲劇を忘れないように「黙祷」をささげましょう。	ナッツと魚 ジャーマンポテト みそラーメン	冬瓜の中華煮 ごはん もずくのみそ汁	
28(水)	29(木)	30(金)		
ドレッシング 野菜のかんきつ 風味サラダ ごはん ハヤシライス	ミニレモンゼリー カレー さつま芋 うどん アーモンドからめ	うまかつ(てん) ハンバーグのきのこソースかけ 黒糖パン スープ 野菜のカレー		

6月給食目標 かむことの大切さ

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでからのみ込んでいますか?現代は、柔らかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っていると言われています。それに伴って、生活習慣病やあごが細く歯並びが悪い人の増加も指摘されています。よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

- 食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する
- 脳を刺激し、頭の働きをよくする
- 食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる
- あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる
- 唾液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくする

こんな食材で、かみかみ運動!

するめ、いり豆、せんべい、こんぶ、昆布、煮干し、ナッツ類、フランスパン

歯の噛みかみも忘れずに!

※「アレルギー 献立表」には、使用する食料と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

Table with columns: 日曜日, こんだて, (あか)おもに体をつくるものになる食品, (きいろ)おもにエネルギーのもとになる食品, (みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品, 調味料, 栄養価 (小, 中). Rows include meals for 1st to 30th of the month.

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
推奨義務 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ
サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉、カ・・・カシューナッツ、パ・・・バナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ
も・・・もも、や・・・やまいも、リ・・・りんご、ぜ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド
他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴ

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示していませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
(アサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。
詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください