

令和7年 6月の予定献立表

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



糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

※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)など骨がある食材や丸くてツルツルした食材は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	2(月) 残量調査について だいがくも2こ ごはん だいこんの ちゅうかに	3(火) ひじきの栄養 オレンジ ひじきの そばろいため ごはん とうがんの みそしる	4(水) 虫歯予防デー さつまスティック とりにくごぼういため げんまいごはん もずくの すましじる	5(木) 豆の栄養 あげ魚の ラタトゥイユかけ こくとうパン ビーンズ シチュー	6(金) めんくーぐわー めんくーぐわー くろこめごはん くーりじし
	9(月) わかめスープ プルコギどん ごはん わかめスープ	10(火) にんじんシリシリ オレンジ にんじんシリシリ ごはん ゆしどうふ	11(水) きのを食べよう! チーズ わふうきのこ カツオカツ スパゲティー	12(木) へちまの栄養 ツナそばろ丼 ごはん へちまのみそしる	13(金) ブロッコリーの栄養 いちごジャム(揚げパン以外の学校) チキンビーンズ 揚げパン アルファベット 兼小・光洋小・糸小 コッペパン スープ 上記以外の学校
	16(月) 鉄とカルシウム ごまドレッシング てっカルサラダ むぎごはん かぼちゃカレー	17(火) ミネストローネ チキンとペネの クリームに あみパン ミネストローネ	18(水) ごぼうについて きんぴらどん ごはん にくだんご スープ	19(木) しまなーって何? しまなーちゃんぶるー ごはん シカムドゥチ	20(金) 慰霊の日(6/23) いもてんぶら 沖縄そばのめん そばのしる
	今月の糸満産やさい ○にんじん ○こまつな ○きゅうり ○だいこん葉 	24(火) ヨーグルトについて ヨーグルト ナポリタン かぼちゃ コロッケ	25(水) パインについて パインスライス あんだんすー ごはん やさいちゃんぶるー	26(木) もずくについて いりとうふ たけのこごはん もずくいり かきたまじる	27(金) アサリの栄養 ウインナーの ソースかけ コッペパン クラムチャウダー
	30(月) はるさめについて ドライカレー ごはん はるさめスープ	今月の欠食 9日(月) 兼城小 24日(火) 光洋小 高嶺小 糸満南小4年 糸満南小6年 27日(金) 三和中 光洋小6年 兼城小4年 13日(金) 喜屋武小 30日(月) 潮平小 糸満市立 学校給食センター HPでレシピも掲載中!!			大切に使いましょう スプーンが折り曲げられ返却され ています。大切に使いましょう。

糸満市学校給食センターの紹介

糸満学校給食センターでは、約7200食(市内16の小中学校)の給食を所長1名・係長1名・栄養教諭等3名・調理員38名・委託栄養士1名で協力して作っています。近年はお米等の値上がりがあり、給食も大きな影響を受けています。限られた予算の中で栄養価を満たすのが難しいのが現状です。

市内の農家さんと契約し、人参・小松菜・キャベツ・きゅうり・だいこん葉など、糸満産のやさいをできるだけ使うようにしています。

たくさん食べて
ほしいな!



1食当たりの給食費	
小学校	275円
中学校	308円



学校給食の 衛生管理

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



調理員さんは食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。学校でもエプロンの着用。机の上をきれいにするなど、異物混入の防止に努めてください。

手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめづらしなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。



※魚や肉には骨がついていることがあります。よく噛んで食べましょう。