



6月の予定献立表

☆6月の系満産野菜☆
ピーマン きゅうり
こねぎ なら 大根葉

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	1(月) 五目とは? いりとうふ ごはん ごもくじる	2(火) 発酵食品 ぶたキムチ ごはん たまごいり ちゅうかスープ	3(水) ひじきについて ごまドレッシング きゅうりとひじきのサラダ ごはん チキンカレー	4(木) 虫歯予防デー とりにくとごぼういため ごはん さつまいもの みそしる	5(金) 手をあらおう かたぬきチーズ やさいのガーリックソテー 揚げパン(兼・光・系小)ジュリエヌ コッペパン(その他学校) スープ
	8(月) 残量調査1日目 オレンジ ひじきいため げんまい かきたまじる ごはん	9(火) 残量調査2日目 チリコンカン コッペパン マカロニの クリームスープ	10(水) 残量調査3日目 きなこおはぎ いわしのおかか ごはん とりにくと だいこんのうまに	11(木) 残量調査4日目 ソファールげんきヨーグルト たわらメンチカツ ナポリタン	12(金) 残量調査5日目 ナッツと魚 めんくーぐわー おきなわふう くろこめごはん みそしる
	15(月) 姿を変える大豆 ぶたどん ごはん とうにゅうの みそしる	16(火) なすについて フルーツポンチ ごはん マーボーナス	17(水) 青菜ってなに? めいじプリン あおさいりあじフライ あおなのバターしょうゆパスタ	18(木) ユッカヌヒー・琉球料理の日 タマナーチャンプルー ごはん イナムドウチ	19(金) グングウチグニチ ごはんのせて たましょう! ツナそばうどん あまがし ごはん ぐだくさん みそしる
	22(月) 慰霊の日献立 ミニやきいも 沖縄そば(めん) やさいそば (しる・ぐ)	23(火) 今月の 欠食 1(月)高嶺小 8(月)光洋小6年 16(火)系満中2年 18(木)系満小 系満南小 真壁小 系満中 22(月)西崎小 光洋小 25(木)兼城小5年 26(金)兼城小5年 三和中 30(火)兼城小4年 系満南小4年	24(水) 冬瓜について きゅうしよくのり おうとう ごはん おきなわふう につけ	25(木) スランブルって? スクランブルエッグ コッペパン ミネストローネ	26(金) 酢のちから にくだんごのくろずふういため ごはん あさりと わかめのスープ
	29(月) 五月ウマチー オレンジ にんじんイリチー ごはん ゆしとうふ	30(火) 野菜の栄養 ドライカレー ごはん やさいスープ	慰 霊 の 日 6月23日は沖縄県民が忘れてはいけない「慰霊の日」です。今から81年前、沖縄で地上戦がありました。この戦争で亡くなった人々の霊をなぐさめて平和を祈るのが慰霊の日です。過去のいたましい悲劇を忘れずに、「黙禱」をささげましょう。給食でも食を通して戦争の悲惨さ、平和について考えるため、6月22日に「慰霊の日メニュー」を提供します。戦争中だけでなく、戦争が終わった後もしばらくは、食べ物が乏しく、給食で提供しているような食事をとるのは難しかったそうです。		

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

☆6/8(月)~6/12(金)は残量調査です☆
6月第2週目の5日間は残量調査を行います。皆さんが給食をどれだけ食べて、どのくらいの栄養を摂取しているかを確認する調査となっています。片付け方も普段とは異なりますので、注意して下さいね!

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べよう!

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか? 現代では、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ます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、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、よくかんで食べるよう心がけましょう。

☆系満給食センターのホームページ☆

系満給食センターのホームページを見たことはありますか? 予定献立表や詳細献立表だけでなく、日々の給食写真や食育授業の様子、おすすめの給食レシピ等を載せています。ぜひご覧ください!

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	あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる	脳を刺激し、頭の働きをよくする	だ液がたくさん出て、虫歯を予防する	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	消化を助け、栄養を吸収しやすくする
-------------------	---------------------	-----------------	-------------------	----------------------------	-------------------