

# 令和元年 6月の予定献立表



城辺学校給食共同調理場  
電話番号 0980-77-8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に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。  
※アレルギー除去食対象メニュー(卵)には◎印がついています。

食品群	体内ではたらし
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	体の調子をとのえる

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

こ ん だ て	3(月) カミカミ献立~7日 わかめごはん 白玉けんちん汁 さばのごま照り焼き ひよこ豆の和風サラダ ネーブル 牛乳	4(火) 玄米入りごはん ◎中華風コーンスープ キャベツとイカのオイスター炒め 焼売 グレープフルーツ 牛乳	5(水) 麦ごはん ナスとひき肉のカレー ほうれん草のアーモンド和え カルフィッシュ 牛乳	6(木) 黒米ごはん 中身汁 なんこうの炒め物 チンピン 牛乳	7(金) 五穀米入りごはん ナーベラーンプシー ミミガーの和え物 あまがし 牛乳
	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり
こ ん だ て	10(月) 麦ごはん ◎ニラ玉子スープ ホイコーロー 春巻 牛乳	11(火) なかよしパン チキンのトマト煮 白身魚のバジル焼き ビーンズサラダ パイナップル 牛乳	12(水) ゆかりごはん わかめのみそ汁 豚肉のしょうが焼き オクラのおかか和え バナナ 牛乳	13(木) きびごはん アーサイりゆし豆腐 パパイアイリチー グルクンの唐揚げ ネーブル 牛乳	14(金) ナポリタンスパゲティ クラムチャウダー ごぼうとナッツのサラダ グレープフルーツ 牛乳
	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり
こ ん だ て	17(月) 中華風おこわ 肉団子スープ 春雨のカラフル炒め ネーブル 牛乳	18(火) 食パン オニオンスープ かぼちゃコロッケ ツナサラダ バナナ 牛乳	19(水) 食育の日 きびごはん 煮付け モーウイの梅和え 油みそ パッションフルーツゼリー 牛乳	20(木) 玄米入りごはん 豆苗とうす揚げのみそ汁 いわしおかか煮 じゃがいものそぼろ煮 ネーブル 牛乳	21(金) 慰霊の日献立 ポロポロジュシー 焼き芋 おからイリチー ゴーヤーのなまり和え 牛乳
	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり
こ ん だ て	24(月) ジャージャー麺 青菜スープ 中華ポテト 牛乳	25(火) 麦ごはん 切り干し大根のみそ汁 炒り豆腐 納豆 ネーブル 牛乳	26(水) きびごはん 沢煮鮎 ひじきの五目炒め ちくわのいそべ揚げ グレープフルーツ 牛乳	27(木) 麦ごはん オクラのすまし汁 ◎にんじんシリシリ マグロフライ すいか 牛乳	28(金) カレーピラフ キャベツのクリーム煮 ブロッコリーサラダ ネーブル 牛乳
	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり	あ か き みどり

みなさんは、むし歯のない健康な歯を保っていますか？6月の4日~10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで今月の栄養指導目標は、「歯や骨を強くする食べ物を知ろう」となっています。城辺調理場では、1週目の5日間を「カミカミ献立週間」とし、よくかんで食べてもらいたい食材や、歯や骨の形成に欠かせないカルシウムを多く含む食材を取り入れています(○で囲まれた献立)。  
また、6月は食育月間です。私達にとって食事は生きる上での基本になります。現在の食生活は、心身の成長に影響し、将来の健康にも大きく関わってきます。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

**今月の給食予定**

- 3日... 福嶺小欠食、砂川小6年欠食
- 4日... 砂川小6年欠食・1年親子給食
- 5日... 砂川小6年欠食
- 10日... 城辺小欠食、砂川小欠食
- 13日... 西城小5年欠食・6年親子給食
- 26日... 西城小6年欠食・1年親子給食
- 27日... 城辺小5年欠食・1年なかよし給食、西城小6年欠食
- 28日... 西城小6年欠食

学校給食費は、期限内に納めましょう。材料、その他の都合により献立を変更することがあります。