

令和 元年

6月の予定献立

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。

伊良部調理場
電話番号 0980-78-3311

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

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcal	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て	親子丼 もずくスープ きゅうりのあえもの 牛乳	紅芋ごはん けんちん汁 白身魚の甘酢かけ ほうれん草サラダ 牛乳	麦ごはん イナムドウチ フーイリチー サーターアランダギー(黒糖) 牛乳	全欠食(ハーリー)	ビビンバ アーサ汁 ネーブル 牛乳
あ か	牛乳、トウモロコシ、たまご、ほうろく、コンブ、かつおぶし	牛乳、ほうろく、コンブ、かつおぶし、わかめ	牛乳、ぶたにく、かつお、かつおぶし、たまご、わかめ		牛乳、アタロシ、わかめ、ほうろく、コンブ、かつおぶし
き	たまご、かつお、油、卵、オリーブ油	たまご、ほうろく、けんちん、たまご、油、かつお、わかめ、コンブ	たまご、ほうろく、油、たまご、わかめ、かつお		たまご、ほうろく、かたくり、たまご、オリーブ油
み ど り	コンブ、わかめ、たまご、わかめ、コンブ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、たまご、コンブ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、たまご、コンブ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ		わかめ、わかめ、わかめ、コンブ、わかめ、わかめ、わかめ
小学校	E 611 P 27.0 F 19.6	E 595 P 25.5 F 18.9	E 719 P 26.6 F 22.5		E 642 P 31.4 F 22.0
中学校	E 754 P 32.8 F 23.3	E 735 P 31.2 F 22.5	E 805 P 32.3 F 17.7		E 794 P 38.6 F 26.4
こ ん だ て	10(月) アーサごはん とうがんとスープ 白身魚のマヨネーズやき キドニーサラダ ネーブル 牛乳	11(火) ごはん ごもくだいず きびなごの甘酢かけ おほかあえ 牛乳	12(水) きびご飯 なすの味噌煮 すまし汁 フルーツポンチ 牛乳	13(木) チャーハン オニオンサラダ ワンダンスープ ネーブル 牛乳	14(金) コッペパン チャウダースープ チキンのてりやき イタリアンサラダ 牛乳
あ か	牛乳、アーサ、トウモロコシ、コンブ、かつおぶし、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アタロシ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、ぶたにく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、ぶたにく、かつおぶし	牛乳、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
き	たまご、かつお、油、卵、ごま	たまご、わかめ、ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	たまご、わかめ、ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	たまご、わかめ、ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
み ど り	コンブ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	コンブ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
小学校	E 606 P 30.9 F 21.8	E 644 P 26.9 F 19.4	E 627 P 26.7 F 15.0	E 523 P 20.4 F 16.5	E 612 P 29.3 F 19.6
中学校	E 747 P 38.0 F 26.1	E 792 P 33.4 F 23.6	E 777 P 32.7 F 17.1	E 637 P 24.6 F 19.2	E 753 P 36.2 F 23.5
こ ん だ て	17(月) 鶏めし 具だくさん汁 ホキフライ 牛乳	18(火) スパゲティミートソース ポテトサラダ コンソメスープ シークワーサーゼリー 牛乳	19(水) 麦ごはん マーボー豆腐 とうがんとスープ 春雨サラダ 牛乳	20(木) なまりのまぜごはん わかめのみそ汁 ネーブル やさしいため 牛乳	21(金) ごはん 魚そうめんスープ アーサのかきあげ 冬瓜の煮物 牛乳
あ か	牛乳、トウモロコシ、わかめ、ホキフライ	牛乳、アタロシ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、ぶたにく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
き	たまご、わかめ、油、卵	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	たまご、わかめ、ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	たまご、わかめ、ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
み ど り	コンブ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	コンブ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
小学校	E 576 P 25.9 F 17.6	E 666 P 23.6 F 22.8	E 672 P 30.6 F 21.6	E 482 P 23.5 F 12.0	E 630 P 25.3 F 18.9
中学校	E 706 P 31.4 F 20.5	E 825 P 28.5 F 27.3	E 831 P 37.4 F 25.9	E 566 P 28.3 F 13.5	E 773 P 31.1 F 22.1
こ ん だ て	24(月) キーマカレー トマトスープ フルーツヨーグルト 牛乳	25(火) ごはん ゆしとうふ クレープイリチー 大根の甘酢あえ ネーブル 牛乳	26(水) とん丼 ほうれん草のスープ おひたし ネーブル 牛乳	27(木) きびご飯 キムチスープ かぼちゃコロケ きんぴら 牛乳	28(金) ピザパン コーンシチュー トマトオムレツ 牛乳
あ か	牛乳、アタロシ、ヨーグルト	牛乳、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、ぶたにく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
き	たまご、わかめ、油、卵、カレーパウダー、オリーブ油	たまご、わかめ、ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	たまご、わかめ、ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	たまご、わかめ、ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
み ど り	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
小学校	E 649 P 22.1 F 19.6	E 518 P 21.8 F 13.8	E 554 P 29.4 F 13.2	E 665 P 18.3 F 21.3	E 728 P 33.2 F 27.9
中学校	E 801 P 26.5 F 23.4	E 629 P 26.0 F 15.7	E 677 P 36.3 F 14.9	E 824 P 21.9 F 25.5	E 904 P 41.3 F 33.7

水分補給で 熱中症を 防ごう

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

水分補給 どんなものを 飲めばいいの？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを选ぼうにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとれすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意