

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	★合計	8,169
豊崎小	742		
ゆたか小	752		

令和7年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

6月の予定献立表



学 校	学 校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
給食の 栄 養 基準量	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g



※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下さい。
※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。



2(月) 牛乳の栄養 お魚ふりかけ 牛乳 キムチーズ肉じゃが なめこのみそ汁 ごはん	3(火) チャプチェはこの国の料理? 牛乳 チャプチェ ニラ玉スープ ごはん	4(水) よく噛んで食べよう! 牛乳 カルフィッシュ さんぴらのカレー風味 豚汁 ごはん	5(木) 歯と口の健康習慣 牛乳 ポテトミートソース 具たくさんスープ 黒糖パン	6(金) 梅の日 牛乳 オレンジ いわしのうめに 野菜のうま煮 ごはん
9(月) 麴(こうじ)の力 牛乳 ささみのナムル 白マーボー豆腐 ごはん	10(火) ゴーヤーの栄養 牛乳 オレンジ ゴーヤーチャンプルー シカムドゥチ ごはん	11(水) ミネストローネについて 牛乳 レーズンクリーム (揚げパン以外の学校) 人参とツナのサラダ きな粉揚げパン (ゆたか小・上田小 長嶺小・とよみ小) コッペパン (上記以外の学校) 白の野菜のミネストローネ	12(木) すいかについて 牛乳 すいか (中学校) 豚肉のしょうが焼き 冬瓜のスープ ごはん	13(金) 大根は大きな根? 牛乳 ししゃものレモンソース クファージュシー (ゆたか小・上田小 長嶺小・とよみ小) たきこみごはん (上記以外の学校) つくね汁
16(月) 残量調査①給食は誰が作ってる?? 牛乳 バナナ 厚やきたまご とうがんのそぼろ煮 ごはん	17(火) 残量調査②ゆし豆腐について 牛乳 アガラサー フータシャー ゆし豆腐 ごはん	18(水) 残量調査③生活リズムを整えよう 牛乳 豆乳 パンナコッタ ハンバーグ ブラウンソースかけ バーガーパン コーンチャウダー	19(木) 残量調査④食育の日(かみかみ献立) 牛乳 にんじんシリシリ スルルーの青のり揚げ 鶏シブイ汁 ごはん	20(金) 残量調査⑤慰霊の日の給食 牛乳 ンムクジアンダギー タマナーチャンプルー ボロボロジュシー
23(月) 慰霊の日 ごはん	24(火) カレーの歴史(れきし) 牛乳 カラフルポンチ ポークカレー ごはん	25(水) ぎょうざ発祥の地 牛乳 中華あんかけ 揚げぎょうざ ワンタンスープ ごはん	26(木) あんだんすーとは? 牛乳 パインスライス 梅あんだんすー 煮つけ ごはん	27(金) 冷やし中華 すいか (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) マスカットゼリー (その他学校) ①中華麺を入れる ②冷やし中華の具をのせる ③たれをかける 冷やし中華 冷やし中華(具)

30(月) 沖縄の味! タコライス 牛乳 タコライス タコスミート(具) のせて食べる ごはん 野菜ポトフ

健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食過ぎを防ぐ



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生産にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日



牛乳が白く見えるのはなぜ?

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★

☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆