



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	26.8 g	18.0 g
中学	830 kcal	34.2 g	23.0 g	

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。

こ ん だ て	<p>☆6月の給食目標☆ かむことの大切さを知ろう</p>			
	1(水)	2(木)肉だんご(ケチャップ) 小:1こ 中:2こ	3(金) (ガンガアチグニチ献立)	
	6(月)カミカミ献立 マスカットゼリー	7(火)	8(水)	9(木)
	13(月)	14(火)	15(水)(しょうがの日)	16(木)
	20(月)	21(火)	22(水)(慰霊の日献立) ※バナナはトレの上に置きましょう	24(金)
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	<p>糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪</p>

6月の糸満産の野菜

にんじん ナス



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

かむことと脳の関係とは？

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

石けんで手を洗おう！

食中毒が増える時期です！！

食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。

※学校給食費は、期限内に納めましょう。



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77年前、沖縄で地上戦があり亡くなった人々の霊をなぐさめて、平和を祈る日です。過去のいたましい悲劇を忘れずに、「黙祷」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機会を設け、今年は6月22日(水)に「慰霊の日メニュー」として、ウチナー料理献立にしました。

2022
6月

献立表 (アレルギー)

系満市立学校給食センター

C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂質

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			栄養価	
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	小学 校	中学 校
1	水	ごはんのなし きのこ汁のなし 鶏肉としらたき炒め の鶏、豆	かつお節 とりにく、あつあげ	こめ さといも、ジャガイモ 大豆油、三温糖	しめじ、えのきたけ、にんじん、だいこん たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな こんにやく、にんにく	C 508 P 21.6 F 12.1	C 579 P 24.4 F 13.0
2	木	あげパン (西小・西中) の麦、乳、豆、アモ コッペパン (その他の学校) の麦、乳、豆 コーンスープ の鶏、豚、麦、乳、豆 肉団子 (ケチャップ) の豆、鶏、豚 ブルーのなし	脱脂粉乳、きなこ 脱脂粉乳 とりにく、ベーコン、脱脂粉乳 大豆、鶏肉	こむぎこ、かり、ショートニング 大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖 小麦粉、さとう、ショートニング じゃがいも、こむぎこ、マガリ、大豆油 砂糖、なたね油、でんぷん、豚脂、植物油 植物油	コーン、にんじん、たまねぎ、にんにく、パ セリ 玉ねぎ、にんにく、トマト、しょうが ブルー	C 588 P 23.0 F 19.1	C 716 P 27.8 F 23.3
3	金	ごはんのなし 大根と豚肉のうま煮 の豚、豆、鶏 いわしの生煮のなし あまがりのなし	ぶたにく、あつあげ、かつお節 いわし 金時豆、緑豆	こめ 大豆油、三温糖、ジャガイモ、 里芋 砂糖、でんぷん 押し麦、三温糖、黒糖	だいこん、にんじん、こまつな、こんにやく れんこん、しょうが しょうが	C 679 P 30.9 F 16.9	C 787 P 35.5 F 18.9
6	月	ごはんのなし とんじるの豚、豆、鶏、豚 白身魚とアモ、ご、鶏、豚 マスカットゼリーのなし	ぶたにく、かつお節、みそ ツナ、チキアキ	こめ じゃがいも 大豆油、三温糖、ごま、ごま油 かり、水あめ	だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ ごぼう、れんこん、人参、こんにやく、青豆 ぶどう果汁	C 600 P 23.6 F 14.2	C 687 P 26.7 F 15.6
7	火	ごはんのなし マーボー豆腐 の豚、豆、ご、麦、牛、ゼ、鶏 香巻 の麦、ご、豆、鶏、豚 きのこスパゲティの麦、豆、豚	ぶたにく、だいず、豚レバー、とうふ みそ、餅粉 大豆、餅粉、豚肉	こめ 大豆油、ごま油、かり、三温糖 ジャガイモ ショートニング、ラード、水あめ 春雨、小麦粉、かり、大豆油、植物油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ニラ、ショウ にんにく、トマト たまねぎ、たけのこ、キャベツ、にんじん、ねぎ ショウ、にんにく、しいたけ	C 718 P 25.5 F 28.7	C 832 P 29.2 F 32.9
8	水	オムレツ (ほうれん草) の豚、豆 アーモンドのアモ	ベーコン 卵	こめ 大豆油、ごま油、かり、三温糖 ジャガイモ ショートニング、ラード、水あめ 春雨、小麦粉、かり、大豆油、植物油、でんぷん	しめじ、えのきたけ、エリンギ、しいたけ たまねぎ、にんじん、こまつな、にんにく ほうれん草	C 527 P 19.9 F 25.1	C 603 P 22.7 F 28.5
9	木	ごはんのなし さけの汁のなし にくじゃがの豚、豆	アーサ*、とうふ、かまぼこ、かつお節 ぶたにく、かつお節	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、こんにやく、グリビス にんにく、しょうが	C 550 P 25.7 F 11.2	C 631 P 29.2 F 12.0
10	金	バーガーパンの麦、乳、豆 パンキンスープ の鶏、豆、麦、乳 白身魚フライの麦、豆 スライスチーズの乳	脱脂粉乳 とりにく、脱脂粉乳 白花豆、白いんげん豆 ほき ナチュラルチーズ	コメ、ショートニング、砂糖 こむぎこ、マカリ パン粉、デンプン、小麦粉、大豆油、植物油 水あめ、米粉	かぼちゃ、ウージパウダー セロリ、たまねぎ、あおめ、にんにく	C 672 P 28.8 F 27.5	C 754 P 32.0 F 29.9
13	月	ごはんのなし 春雨スープの鶏、ご チンジャオロースー の豚、豆	とりにく、かつお節 ぶたにく、餅粉	こめ はるさめ、ごま油 三温糖、ジャガイモ、大豆油	にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン 赤ピーマン、にんにく、しょうが	C 536 P 23.9 F 10.8	C 612 P 27.2 F 11.5
14	火	ごはんのなし ハヤシライス の豚、豆、麦、牛、鶏、乳 野菜とお豆のサラダのなし サウザンドレッシングのなし	ぶたにく、脱脂粉乳、大豆 ひよこ豆	こめ 大豆油、小麦粉、ラード、砂糖、でんぷん パーム油、米粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリビス ウージパウダー、トマト、にんにく カリフラワー、ブロッコリー、赤ピーマン たまねぎ、トマト、にんにく	C 566 P 21.5 F 14.0	C 651 P 24.2 F 15.4
15	水	ごはんのなし かぼちゃのみそ汁の豆 豚肉のしょうがいため豚、豆	かつお節、みそ ぶたにく	こめ じゃがいも 大豆油、三温糖、ジャガイモ	かぼちゃ、キャベツ、ニラ たまねぎ、にんじん、こまつな、こんにやく たけのこ、しょうが、にんにく オレンジ	C 593 P 23.3 F 14.2	C 683 P 26.4 F 15.8
16	木	あげパン (高小・高申・光小) の麦、乳、豆、アモ なかよしパン (その他の学校) の麦、乳、豆 野菜スープの豚、鶏 チキントマト煮の鶏、豆	脱脂粉乳、きなこ 脱脂粉乳 ぶたにく、かつお節 鶏肉、ひよこ豆、えんどう、インゲン豆	コメ、ショートニング、砂糖、大豆油 アーモンド、黒糖、三温糖 小麦粉、さとう、ショートニング じゃがいも、大豆油、三温糖	人参、玉ねぎ、白菜、セロリ、きぬさや エリンギ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト	C 526 P 27.0 F 13.6	C 604 P 30.7 F 14.9
17	金	ごはんのなし かぼちゃのみそ汁のなし 肉そぼろの豚、鶏、豆	かつお節 ぶたにく、とりにく、だいず	こめ ジャガイモ 大豆油、三温糖	こんにやく、にんじん、キャベツ 人参、玉ねぎ、ごぼう、青豆、しょうが F 16.9	C 608 P 25.1 F 16.9	C 701 P 28.6 F 18.9
20	月	スパゲティナポリタン の麦、豚、豆、乳 とんかつの豚、麦、豆 冷凍パインのなし	ベーコン、カツオ ぶたにく、大豆粉	スパゲティ (小麦) 大豆油、マカリ パン粉、かたくりこ、大豆油、植物油 砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト エリンギ、ピーマン、にんにく パイン	C 605 P 22.8 F 26.0	C 698 P 26.2 F 29.5
21	火	ごはんのなし わかめスープの鶏、豆 ナスとひき肉炒め の鶏、豆、麦、ご	鶏肉、わかめ、豆腐、かまぼこ、かつお節 とりにく、みそ	こめ ジャガイモ 大豆油、三温糖、ごま油、植物油、砂糖 ジャガイモ	にんじん、しいたけ なす、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく こんにやく、しょうが	C 531 P 23.5 F 13.2	C 610 P 26.8 F 14.4
22	水	ポロポロジュリーの豚、鶏 きびなのかとあげの豆 やまいものなし バナナのバナ	ぶたにく、チキアキ、かつお節 きびなご	こめ、むぎ 大豆油、でんぷん さつまいも	にんじん、だいこん、こまつな バナナ	C 632 P 25.7 F 13.7	C 732 P 29.7 F 15.1
24	金	ごはんのなし すきやきの豚、豆、麦	ぶたにく、とうふ、かつお節	こめ 大豆油、三温糖、砂糖	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな 長ねぎ、しめじ、こんにやく、にんにく ゆかり もも	C 604 P 25.8 F 15.9	C 698 P 29.4 F 17.7
27	月	手作りふりかけの豆、ご 黄桃のも	判粉*大豆、のり、糸削り	ごま、大豆油、三温糖、砂糖 かり	だいこん、ねぎ、えのきたけ 玉ねぎ、人参、オクラ、ユズ、小松菜、にんにく	C 531 P 23.6 F 13.3	C 609 P 27.0 F 14.4
28	火	ごはんのなし つみれ汁の豚、麦、豆 大根のそぼろ煮の鶏、豆	たら、ほき、ホテルじゃこ、 かつお節、あじ、太刀魚 とりにく、だいず、かつお節	こめ でんぷん、豚油、砂糖 じゃがいも、大豆油、三温糖、でんぷん	ごぼう、キャベツ、にんじん、ねぎ、ショウ 玉ねぎ 大根、にんじん、こんにやく、青豆、しょうが	C 542 P 23.0 F 13.6	C 624 P 26.2 F 15.0
29	水	ジャージャー麺 の鶏、豚、豆、ご、麦 とうもろこしのなし ミニたいやきの麦、豆	とりにく、ぶたにく、だいず、みそ	中華めん (小麦) 大豆油、三温糖 ジャガイモ、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、しめじ とうもろこし	C 641 P 25.2 F 17.0	C 739 P 29.0 F 18.9
30	木	ごはんのなし へちまのみそ汁の豚、豆 タマナーチャンブルーの豚、豆	ぶたにく、あぶらあげ、かつお節、みそ ツナ、ベーコン、とうふ	こめ 大豆油	へちま、にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな	C 603 P 27.1 F 21.1	C 695 P 31.3 F 23.6

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピー・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに

推奨表示 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ・・・キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ、サ・・・さけ、さ・・・さば、
豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉

か・・・カシューナッツ、パ・・・バナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ぜ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、
アモ・・・アーモンド その他: ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。

※醤油、酢、酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示していませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。

(アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。

