

令和6年

6月の予定献立表



食品群	体内でははたらき
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



糸満市立学校給食センターHP  
レシピも掲載中!!

糸満学校給食センター  
TEL: 098-994-5800

※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	3(月) 6月は牛乳月間 ごはん、コーンスープ、ドライカレー、オレンジ、牛乳	4(火) よくかんで食べよう ごはん、けんちん汁、きんぴらごぼう、牛乳	5(水) 食べることは生きる事 ごはん、春雨スープ、肉そぼろ、牛乳	6(木) なぜ手を洗うの? ごはん、ゆし豆腐、ゆかりごはん、ゆし豆腐、牛乳	7(金) 給食当番のみじたく ごはん、かつおかつ、チーズ大福、牛乳
こ ん だ て	10(月) あまがし ごはん、シブイとアサ汁、千切りイリチー、あまがし、牛乳	11(火) 自分にあった食べ方 ごはん、大根のみそ汁、チキン南蛮、タルタルソース、牛乳	12(水) 朝ごはんをおいしく食べる ごはん、春雨スープ、肉そぼろ、牛乳	13(木) 地球にやさしく ごはん、澄まし汁、カルフィッシュ、もずく丼、牛乳	14(金) いろいろよく食べよう! ごはん、パンキンスープ、ジャーマンポテト、牛乳
こ ん だ て	17(月) 和食でバランスよく ごはん、豚汁、ひじきの佃煮、千草焼き、牛乳	18(火) お米の変身 ごはん、魚そうめん汁、肉じゃが、牛乳	19(水) おいしい季節ってなあに? ごはん、夏野菜カレー、コーンと豆のサラダ、牛乳	20(木) 素晴らしい沖縄料理 ごはん、うちなみそ汁、チヂクニイリチー、牛乳	21(金) 食べられることに感謝 ごはん、沖縄そば、沖縄野菜そば、ちんすこう、芋天ぷら、牛乳
こ ん だ て	24(月) 野菜料理+1皿 ごはん、ほうれん草オムレツ、根菜ミートスパゲティ、バイゼリー、牛乳	25(火) チャンプルーとは? ごはん、シカムドゥチ、タマナーチャンプルー、牛乳	26(水) 牛乳の変身! ごはん、ABCスープ、ハンバーグのきのこソースかけ、スライスチーズ、牛乳	27(木) へちまの栄養 ごはん、マーボーへちま、揚げぎょうざ(小:1こ,中2こ)、牛乳	28(金) ビビンバは混ぜる? ごはん、卵スープ、ごはんにかけて食べます、オレンジ、牛乳

☆6月の糸満産野菜☆  
こまつな、だいこん葉、にんじん

☆6月の給食目標☆  
かむことの大切さを  
知ろう

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されます。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。

ご家庭でも、できることから始めてみませんか?

6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本とあって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することによってできる人間を育てること(食育基本法より)」です。生涯を通じて健康な心身を育て、食べることは何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

食育で育てたい「食べる力」

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

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

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74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23日が日曜日の為、6月21日に「慰霊の日メニュー」として、ウチナー料理献立にしました。戦争が終わった後は、食べ物もなく芋は貴重な食べ物だったそうです。