

◇学校別内訳◇			
上田小	945	豊見城中	1,103
長嶺小	570	長嶺中	627
座安小	524	伊良波中	545
豊見城小	675	豊崎中	397
伊良波小	533	給食センター	59
とよみ小	652		
豊崎小	700		
ゆたか小	757	★合計	8,082

令和8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	エネルギー	Pたんぱく質	F脂肪
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。

6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことに、理解を深める機会にしましょう。
給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、しょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...
 からだたいすきなか 骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われちゃう!

牛乳が届くまで
 牛のお乳をしぼる → 運ぶ → 生乳 → 運ぶ → 工場検査 → 殺菌 → ミルクが傷まないように冷たくして運びます → 製品になる → 安全に飲めるように熱を加えます → 運ぶ → 学校給食に → おいしく飲んでね!

(企画・監修:一般社団法人 Jミルク)

1(月) 牛乳の日 キムチー肉じゃが ごはん もずくと卵のスープ	2(火) チャプチェはこの国の料理? チャプチェ ごはん 肉団子スープ	3(水) カレーの歴史 カラフルポンチ ごはん ポークカレー	4(木) むし歯予防デー ポテトミートソース コッペパン ラビオリスープ	5(金) 歯と口の健康週間 きんぴらのカレー風味 ごはん 豚汁
8(月) 「食べる」ことに意識を向けよう! ささみのナムル ごはん マーボー冬瓜	9(火) ゴーヤの栄養 ゴーヤチャンプルー ごはん イナムドゥチ	10(水) ミネストローネについて チョコクリーム きなこ あげパン コッペパン ミネストローネ	11(木) すいかについて すいか 豚肉のしょうが焼き ごはん 冬瓜スープ	12(金) じゃがいものはなは何色? キャベツのメンチカツ クファージュシー たきこみごはん じゃがいものみそ汁
15(月) 給食は誰が作ってる? パナナ いわしのみぞれ煮 ごはん 冬瓜のそぼろ煮	16(火) スルルーについて にんじんシリシリ スルルーのから揚げ ごはん 鶏シブイ汁	17(水) パンの歴史 オレンジ(1/4) 照り焼きパティ パーガーパン パンプキンシチュー	18(木) 第3木曜日は琉球料理の日 ブルーベリータルト フータシャー ごはん アーサ入りゆし豆腐	19(金) 食事のマナー 豆乳バナナコッタ ひじき入り厚焼き玉子 ごはん 野菜のうま煮
22(月) 慰霊の日について ソムクジアンダギー ボロボロジュシー タマナーチャンプルー	23(火) 慰霊の日 	24(水) 沖縄と豚肉の歴史 中華あんかけ かけて食べる ごはん 寒天スープ	25(木) あんだんすーとは? パインスライス 梅あんだんすー ごはん 沖縄風煮つけ	26(金) 体調ととのうシンジムン すいか クービーリチー ごはん チムシンジ
29(月) 沖縄の味! タコライス タコスミート(具) かけて食べる ごはん 野菜スープ	30(火) かしわ汁はこの郷土料理? もずく丼(具) かけて食べる ごはん かしわ汁	おいしく食べるために、健康な歯を保とう! どんなに美味しい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。		

健康な歯を保つためのポイント

- 食事はよくかんで食べましょう
- いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう
- 食べた後は歯みがきしましょう