

令和6年

6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



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

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	24	18
中学校	830	31	23

	3(月)	4(火) 虫歯予防デー	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て					
小学校	C 557 P 25.2 F 22.1	C 522 P 22 F 13.9	C 573 P 21.8 F 17.5	C 559 P 22.9 F 20.5	C 553 P 18.1 F 17.8
中学校	C 644 P 29.5 F 25.3	C 628 P 25.8 F 15	C 691 P 25.2 F 19.7	C 637 P 25.4 F 22.6	C 666 P 21 F 19.9
	10(月) 小学校欠食	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こ ん だ て					
小学校	C 603 P 26 F 14.6	C 495 P 12.4 F 15.5	C 471 P 22.7 F 21.4	C 535 P 25 F 14.8	C 504 P 20.7 F 18.7
中学校	C 726 P 30.2 F 16.4	C 580 P 14.3 F 18.4	C 539 P 25.7 F 23.9	C 641 P 28.8 F 16.4	C 578 P 23.8 F 20.9
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金) 北中3年欠食
こ ん だ て					
小学校	C 530 P 24.8 F 16.7	C 505 P 22.4 F 16	C 614 P 22.9 F 23.8	C 510 P 20.4 F 14	C 484 P 21 F 15.1
中学校	C 606 P 28.3 F 18.4	C 611 P 26.7 F 17.9	C 703 P 25.7 F 26.9	C 620 P 24.2 F 16	C 560 P 24 F 16.4
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
こ ん だ て					
小学校	C 423 P 17.9 F 8.3	C 555 P 22.5 F 16.7	C 479 P 19.8 F 10.9	C 620 P 25.2 F 25.4	C 504 P 20.8 F 13.9
中学校	C 499 P 22.1 F 9.7	C 664 P 25.9 F 18.6	C 576 P 22.9 F 11.6	C 712 P 29.1 F 27	C 601 P 24.1 F 15.3

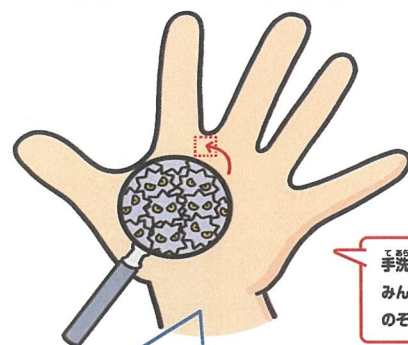
6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



手を洗ってから食べよう!



手のひらのこんなせまいところにも、目に見えないばい菌がたくさんひそんでいます。だから手を洗わないでごはんを食べると、おなかをこわす(食中毒になる)原因になります。なので、食事をする前はせっけんでちゃんと手を洗い、よくすすいでからきれいなハンカチやタオルでふきとりましょう。