



# 6月の予定献立表

学校別内訳			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよむ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食	小学校	650kcal	26.8g	18g
基準量	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご ビ…ビタミンC  
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ごま 豆…大豆 エ…エイビイ カ…カバナ  
 鶏…鶏 肉 麦…小麦 カシ…カシューナッツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 ば さ…さば パ…パイン

材料と体内での働き	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

## 6月栄養指導目標：丈夫な歯や骨・歯や骨を丈夫にする食品について・カルシウムとその働き

### 6/4~6/10 歯と口の健康週間

#### 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

**よくかんで食べる**  
かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

**食べたらしっかり歯をみがく**  
フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

**おやつは時間と量を決めて食べる**  
ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

**栄養バランスの良い食事を心がける**  
規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。

### よくかんで食べると、こんないいことがあります!

食べ物の本来の味を十分に味わうことができる。

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する。

消化を助け、栄養の吸収が高まる。

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。

脳が活性化し、精神を安定させる。

### カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜  
大豆・大豆製品など

### 食中毒の発生しやすい季節です!

#### 食中毒予防の三原則

- 手をきれいに洗う。
- 野菜や果物は流水で洗う。
- 調理器具は清潔なものを使用する。
- 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
- 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。

生もの作った料理は、できるだけ早く食べる。  
すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。  
加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。  
生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒する。

### 1(火) アーサー入り厚焼き卵

牛乳

ア卵、豆、麦

麦ごはん

冬瓜のみそ煮

ア麦、豆、豚、鶏、り

赤	牛乳、鶏肉、たまご、アーサー、チキアキ、厚あげ、ポーク、みそ
黄	こめ、大豆油、三温糖、麦
緑	にんじん、とうがん、こまつな、こんにゃく

### 2(水) アスパラソテー

牛乳

ア豆、麦、豚、鶏

冷凍みかん

揚げパン(ココア)

ア豆、麦、乳(中学校)

キャロットスープ

ア麦、豆、鶏、乳、ア

コッペパン

ア麦、豆、乳(小学校)

赤	牛乳、鶏肉、ベーコン、ウインナー、あさり、きな粉、脱脂粉乳、大豆、白花豆
黄	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、黒糖、ココア、ショートニング、砂糖
緑	にんじん、たまねぎ、パセリ、グリーンアスパラ、しめじ、赤ピーマン、コーン、みかん、にんにく

### 3(木) フーイリチー

牛乳

ア卵、麦、豆、豚

カルフィッシュ

ゆし豆腐

ア麦、豆、豚、り、鶏

もちきびごはん

赤	牛乳、ふ、たまご、ゆし豆腐、ツナ、ベーコン、かたくちいわし
黄	こめ、もちきび、三温糖、大豆油、米粉、てんぷん
緑	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、山東菜、ピーマン、もやし、ねぎ

### 4(金) ちくわ磯辺天ぷら

牛乳

ア豆、り

りんごタルト

カレーうどん(具)

ア豚、鶏、麦、豆、り、牛、乳

うどん

ア麦

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、ちくわ、油あげ、アオサ、豆乳
黄	うどん、小麦粉、大豆油、てんぷん、マーガリン、さとう
緑	にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、しいたけ、りんご、にんにく

### 7(月) チンジャオオロース

牛乳

ア豚、鶏、麦、豆、り、ご

麦ごはん

春雨スープ

ア鶏、豚、麦、豆

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、なると
黄	こめ、麦、てんぷん、三温糖、ごま油、大豆油、はるさめ
緑	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、長ねぎ、チンゲンサイ、干しいたけ、にんにく、しょうが

### 8(火) さんまかぼす

牛乳

ア麦、豆

オレンジ1/4

さんまかぼす

ア麦、豆

五穀米ごはん

沢煮椀

ア麦、豆、豚、さ

赤	牛乳、豚肉、絹厚揚げ、さんま、わかめ
黄	こめ、麦、赤米、黒米、もちきび、大豆油、てんぷん、砂糖
緑	にんじん、だいこん、たけのこ、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、かぼす、えのき、レモン、オレンジ

### 9(水) プロックリー

牛乳

ア豆

桑の実ジャム

コッペパン

ア麦、豆、乳

チキンと

パイアのトマト煮

ア麦、鶏、豚、豆、り

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ツナ
黄	小麦粉、じゃがいも、三温糖、オリーブ油、さとう、イタリアンドレッシング、ショートニング
緑	にんじん、たまねぎ、パイア、プロックリー、コーン、きゅうり、カリフラワー、赤ピーマン、トマト、あじ、桑の実、ソーグラー

### 10(木) フルーツみつ豆

牛乳

ア豆、バ、り、オ

麦ごはん

野菜カレー

ア豆、麦、豚、鶏、り、乳、キ、セ

赤	牛乳、鶏肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
黄	こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、野菜ゼリー
緑	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、がらり、にんにく、ピーマン、みかん、もも、ナタデココ、寒天、りんご、バナナ、あお豆

### 11(金) ひじき炒め煮

牛乳

ア麦、豆、豚、鶏、り

タンナファクルー

ごはん

ア鶏、豆、麦

きのこのみそ汁

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、ひじき、大豆、油あげ、チキアキ、みそ、卵
黄	こめ、三温糖、大豆油、さとう、小麦粉、黒糖
緑	にんじん、だいこん、れんこん、こんにゃく、こまつな、えのき、しめじ

### 14(月) グングワチグニチー

牛乳

ア豆、麦

あまがし

県産マグロカツ

ア豆、麦

ひじきじゅー

ア鶏、鶏、麦、豆、り(中学校)

ひじきごはん

ア豆、麦、鶏(小学校)

冬瓜の汁

ア鶏、豆、麦

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、まぐろ、かまぼこ、ひじき、油あげ、金時豆、緑豆
黄	こめ、麦、三温糖、黒糖、小麦粉、パン粉、大豆油、てんぷん
緑	にんじん、とうがん、山東菜、干しいたけ、ねぎ

### 15(火) 厚揚げの炒め煮

牛乳

ア鶏、豆、麦、豚、り

ごはん

じゃがいものみそ汁

ア豚、豆、麦

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、厚あげ、わかめ、みそ
黄	こめ、三温糖、大豆油、てんぷん、じゃがいも
緑	にんじん、えのき、きくらげ、だいこん、こまつな、しょうが、にんにく、玉ねぎ

### 16(水) 肉団子の

牛乳

ア鶏、豚、ご、豆、麦

アセロラゼリー

ア鶏、豚、ご、豆、麦

麦ごはん

ア無

むらくもスープ

ア卵、豆、麦、鶏

赤	牛乳、鶏肉、うずらの卵、絹厚揚げ、豚肉
黄	こめ、麦、はるさめ、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きくらげ、にんにく、りんご、たけのこ、しめじ、ねぎ、しょうが、アセロラ

### 17(木) からしな

牛乳

ア豆、麦、豚

はいがふりかけ

ア豆、麦、豚

もちきびごはん

ア無

シカムドゥッチ

ア鶏、豆、麦、豚、り

赤	牛乳、豚肉、白かまぼこ、厚あげ、ツナ、糸豆腐、のり、アーサー
黄	こめ、もちきび、大豆油、さとう、米はいが、ごま、てんぷん
緑	こんにゃく、干しいたけ、玉ねぎ、とうがん、しょうが、からしな、にんじん、ねぎ、きゃべつ、もやし、こまつな

### 18(金) 五目きんぴら

牛乳

ア豚、豆、麦、ご、鶏、り

わかめごはん

ア無

石狩汁

ア豆

赤	牛乳、豚肉、鮭、とうふ、みそ、わかめ、チキアキ
黄	こめ、麦、ごま油、大豆油、三温糖、ごま、じゃがいも
緑	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、きくらげ、干しいたけ、こんにゃく、いんげん、しめじ

### 21(月) タコスミート

牛乳

ア豆、麦

ぶどうゼリー

ア豚、麦、豆、鶏、り、牛、乳

スライス乳

ア麦、豆

チーズ

ア麦、豆

ごはん

ア無

わかめスープ

ア鶏、麦、豆

赤	牛乳、牛肉、鶏肉、豚肉、高野豆腐、わかめ、大豆、ちくわ、チーズ
黄	こめ、てんぷん、大豆油、砂糖、小麦粉
緑	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、ピーマン、チンゲンサイ、きゃべつ、にんにく、えのき、トマト、セロリ、ぶどう

### 22(火) いれいの日前こんだて

牛乳

ア豆、麦

ウムクジ天ぷら

ア豆、麦

ゴヤー

ア鶏、豆、麦、豚、鶏

チャンプルー

ア卵、豆、麦、豚、鶏

ぼろぼろじゅー

ア豚、鶏、麦、豆、り

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、チキアキ、もずく、たまご、ポーク、豆腐、ツナ、糸豆腐
黄	こめ、麦、大豆油、紅いも、さとう、もち粉、いもくず
緑	にんじん、干しいたけ、ねぎ、がらり、だいこん、あお豆

### 23(水) いれいの日

6月は食育月間です!

新型コロナの影響により昨年に続き、沖縄県産の農水産物等を学校給食に無償提供頂くことになりました。順次献立に取り入れていく予定です。お楽しみに!!

赤	牛乳、豚肉、絹厚あげ、魚そうめん、鶏肉、もずく
黄	こめ、大豆油、三温糖、てんぷん
緑	にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、しょうが、あお豆、干しいたけ

### 24(木) 5月ウマチー

牛乳

ア豆、鶏、麦、豚、り

オレンジ1/4

アオ

千切りイリチー

ア豆、鶏、麦、豚、り

ごはん

ア無

アーサー汁

ア豆、麦、豚、鶏、り

赤	牛乳、豚肉、チキアキ、とうふ、こんぶ、アーサー
黄	こめ、大豆油、三温糖
緑	にんじん、えのき、ねぎ、切干大根、こんにゃく、しょうが、オレンジ

### 25(金) いわしの梅煮

牛乳

ア豆、麦

麦ごはん

ア無

肉じゃが

ア豚、豆、麦、鶏、り

赤	牛乳、豚肉、厚揚げ、いわし
黄	こめ、麦、大豆油、三温糖、じゃがいも、てん粉
緑	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、あお豆、干しいたけ、にんにく、しそ、梅肉

### 28(月) アジフライ

牛乳

ア豆、麦

ヨーグルト

ア乳、セ

たれ(レモン味)

ア豆、麦、ご、り

冷やし中華(具材)

ア豚、卵、麦、豆、ご、り

冷やし中華めん

ア麦、豆、ご

赤	牛乳、豚肉、あじ、ポーク、たまご、わかめ、ヨーグルト
黄	中華めん、大豆油、小麦粉、パン粉、てんぷん、ごま油、菜種油、砂糖
緑	にんじん、きゅうり、こまつな、もやし、レモン果汁、りんご、夏みかん果汁

### 29(火) 県産食材補助事業

牛乳

ア豚、麦、豆

シークワーサーゼリー

ア無

アさりのみそ汁

アア、豆、麦

麦ごはん

ア無

赤	牛乳、アグー豚肉、あさり、油揚げ、わかめ、みそ
黄	こめ、麦、大豆油、砂糖、てんぷん
緑	にんじん、だいこん、長ねぎ、しょうが、にんにく、あお豆、玉ねぎ、こんにゃく、チンゲンサイ、こまつな、ピーマン、たけのこ、しめじ、シークワーサー

### 30(水) 大根のそぼろ煮

牛乳

ア麦、豆、豚、鶏、り

魚そうめん汁

ア豆、麦、豚、鶏、り

赤	牛乳、豚肉、絹厚あげ、魚そうめん、鶏肉、もずく
黄	こめ、大豆油、三温糖、てんぷん
緑	にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、しょうが、あお豆、干しいたけ

### 「食育」ってなあに?

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか?

家庭では、こんな「食育」を!...

- 共食の回数を増やす  
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。
- 一緒に食事の支度をする  
買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。
- 栄養バランスを意識する  
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 朝食を必ず食べる  
早寝・早起き・朝食は、生活のリズムを整えましょう。
- 行事食や郷土料理を取り入れる  
「わが家の味」を子どもたちに伝えてあげてください。

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★  
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。