

令和5年

6月の予定献立表

糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

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

※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	<p>6月は「食育月間」です。</p> <p>食育とは、「生きる上での基本であって、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が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は育む上で、「食べること」はとても大切です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組み始めてみてはいかがでしょうか?</p> <p>○6月の糸満産の野菜はごまつな、茄子、ピーマンです。 糸満市立学校給食センターHPレシピ掲載中!!</p>			
	5(月)虫歯予防デー	6(火)	7(水)	8(木)
	カラフルポンチ ごはん 豆乳入りカレー	スティック納豆 きんぴらごぼう ごはん 豚汁	はるまき ごはん トマトマロー	お芋の大福 にんじんシリシリー ごはん 青菜入りゆしどうふ
	9(金)	12(月)	13(火)	14(水)ラタトゥイユ
	ちくわの磯辺天ぷら ごはん 肉じゃが	オレンジ ドライカレー ごはん わかめスープ	黒糖ビーンズ 鶏団子の酢豚風 ごはん 春雨スープ	チョコクリーム ココア揚げパン以外の学校 野菜のソテー ラタトゥイユ ココア揚げパン(高小、中、光小) コッペパン(その他の学校)
15(木)琉球料理の日	16(金)	19(月)	20(火)	
味付けもずく シブインシー ごはん シカムドゥチ	豆乳ムース 根菜ミート スパゲティ かぼちゃコロッケ	千草焼き ごはん ひじきの佃煮 けんちん汁	型抜レアチーズケーキ 鶏肉とキャベツの甘辛炒め 酸辣湯(サンラータン) ごはん	
22(木)慰霊の日献立	23(金)慰霊の日	26(月)	27(火)	
スルールのシークワサーソースかけ もずく雑炊 焼きいも	6月23日は「慰霊の日」です。沖縄の地上戦で亡くなった方々の霊をなぐさめ、平和を祈る日です。過去のいたましい悲劇を忘れないように「黙祷」をささげましょう。	ナッツと魚 ジャーマンポテト みそラーメン	冬瓜の中華煮 ごはん もずくのみそ汁	
28(水)	29(木)	30(金)		
ドレッシング 野菜のかんきつ 風味サラダ ごはん ハヤシライス	ミニレモンゼリー カレー さつま芋 うどん アーモンドからめ	うまかつ(てん) ハンバーグのきのこソースかけ 黒糖パン スープ 野菜のカレー		

6月給食目標 かむことの大切さ

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでからのみ込んでいますか?現代は、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言われています。それに伴って、生活習慣病やあごが細く歯並びが悪い人の増加も指摘されています。よく噛んで食べることは、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、よく噛んで食べる心がけましょう。

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
- 脳の刺激し、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
- 唾液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくする

こんな食材で、かみかみ運動!

するめ、いり豆、せんべい、こんぶ、昆布、煮干し、ナッツ類、フランスパン

歯の歯みがきも忘れずに!

※「アレルギー 献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もどになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	栄養価	
							小	中
1	木	ココア揚げパン(西小、中) ①小麦、豆、乳、アモ	きなこ(豆)	ココアパン(麦・乳・豆)アーモンド ミルクココア(豆)、三温糖、大豆油			E 608 Kcal	E 726 Kcal
		ココアパン(その他の学校)		ココアパン(麦・乳・豆)			P 25 g	P 29 g
		キャベツの豆乳煮 ①鶏、豚、豆、小麦	鶏肉、ベーコン(豚)、白花生ペースト、豆乳(豆)	大豆油、じゃがいも、乳無しマーガリン(豆)、小麦粉(麦)	にんにくにんにく、たまねぎ、キャベツ、パセリ	チキンからスープ(鶏)、チキンソシメ(牛・豆) 乳無しホワイトルー(麦・豆)	F 26 g	F 29 g
		マージョリンとツナソーダ ①豆	ツナ、絹揚げ	大豆油、	ブロッコリー、コーン、だいごん			
2	金	マージョリンとツナソーダ (そのたの学校)		マージョリンとツナソーダ(乳・豆)			E 558 Kcal	E 699 Kcal
		わかめごはん ①小麦、豆、麦	わかめ	ごめ	糸こんにやく、にんにく、たまねぎ、はくさい、ごま	かつおだし、すき焼きソース(鯉エキス・麦・豆)	P 27 g	P 32 g
		すき焼き風煮 ①豚、豆、麦	豚肉、豆腐	大豆油、三温糖			T 14 g	T 16 g
5	月	マゴロカ ツウマ、豆 ①小麦、豆、乳	マゴロカ(麦、豆)	大豆油			E 691 Kcal	E 858 Kcal
		まごころごはん ①小麦、豆		ごめ			P 24 g	P 29 g
		豆乳入りカレー ①鶏、豚、豆、麦、牛、り	鶏肉、豚肉、レバー、レッドキドニー、豆乳(豆)、 白花生ペースト	大豆油、小麦粉(麦) 乳無しマーガリン(豆)	にんにく、たまねぎ、なす、かぼちゃ、にんにく、トマト、 フルーツチャック(牛)	カレールー(麦・牛・鶏・豆)、デミグラスソース (麦・鶏)、チキンブイヨン(鶏)	F 15 g	F 16 g
		カラフルポンチ ①豆、も、り	黒豆(豆)	カクテルゼリー(豆・も・り)、カラフルボール	みかん、黄桃(も)			
6	火	ごはん ①小麦、豆、鶏	ごめ				E 575 Kcal	E 710 Kcal
		豚汁 ①豚、豆、鶏	豚肉、豆腐、麦みそ	三温糖、大豆油、ごまごま油	ごまつな、しいたけ、とうがんにんにく	豚だし(鶏・豚)、かつおだし	P 28 g	P 33 g
		きんぴらごぼう ①豚、豆、鶏	豚肉		千切りごぼう、にんにく、切りこんにやく	豚だし(鶏・豚)	F 15 g	F 16 g
		スタック納豆 ①豆、麦	スタック納豆(豆・麦)					
7	水	ごはん ①小麦、豆	ごめ				E 738 Kcal	E 875 Kcal
		トウモロコシ ①豚、豆、麦、牛、せ、ご、鶏	豚肉、豚レバー、大豆、赤だし(豆・鶏)、豆腐	三温糖、じゃがいも、でん粉、ごま油、大豆油	トマトとうがんにんにく、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、らきらく、しょうが、にんにく	オイスターソース(カニエキス) 麻婆豆腐の素(麦・豆、牛、豚、せ、ご) 豆板醤、豚だし(鶏・豚)	P 24 g	P 27 g
		はるまき ①小麦、豆、鶏、豚、ご	春巻(麦・豆・鶏・豚・ご)	大豆油			F 30 g	F 31 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
8	木	青菜入りゆしどうふ ①卵、豆	ゆし豆腐(豆)	大豆油			E 615 Kcal	E 755 Kcal
		にんじんシリシリー ①卵、豆	ツナ(豆)、卵		ごまつな、にんにく	かつおだし	P 26 g	P 30 g
		お羊の大福 ①小麦、豆		お羊の大福			F 17 g	F 19 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
9	金	ごはん ①小麦、豆、麦	ごめ				E 619 Kcal	E 795 Kcal
		肉じゃが ①豚、豆、麦	豚肉、油揚げ	じゃがいも、三温糖、大豆油	にんにく、糸こんにやく、たまねぎ、お豆腐、にんにく	かつおだし、すき焼きソース(鯉エキス・麦・豆)	P 26 g	P 32 g
		ちくわの磯辺天 ①小麦、豆	ちくわの磯辺天(麦・豆)	大豆油			F 19 g	F 23 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
12	月	ドライカレー ①鶏、豚、豆、乳、麦、牛、り	鶏肉、豚肉、豚レバー、大豆、レンズ豆、高野豆腐	大豆油、三温糖	にんにく、たまねぎ、エリンギ、トマト、ブルーベリー	ドライカレー(乳・麦・牛・豚・り)	E 646 Kcal	E 798 Kcal
		わかめスープ ①豆、ご、鶏、豚	わかめ、豆腐、焼き竹輪	白ごまごま油	にんにく、なごね、だいごん	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	P 28 g	P 33 g
		オレシジ ①小麦、豆		ごめ	オレシジ(ネーブル)		F 19 g	F 22 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
13	火	春巻 ①小麦、豆、鶏、豚	春巻(麦・豆・鶏・豚)	大豆油	にんにく、はくさい	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	E 638 Kcal	E 790 Kcal
		鶏肉の肝臓 ①豆、鶏、豚、麦、ご	鶏肉、肝臓、鶏レバー、大豆、鶏、卵、あつあげ(豆)	大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも、でん粉	れんこん、たまねぎ、にんにく、しめじ、にんにく、しょうが	かつおだし、豚だし(鶏・豚) 中華ペースト(麦・豆)	P 25 g	P 29 g
		黒糖ピーンズ ①豆	黒糖ピーンズ(豆)				F 17 g	F 19 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
14	水	ココア揚げパン(高小、中、光小) ①小麦、豆、乳、アモ	きなこ(豆)	ココアパン(麦・乳・豆)アーモンド ミルクココア(豆)、三温糖、大豆油			E 736 Kcal	E 607 Kcal
		ココアパン(その他の学校)		ココアパン(麦・乳・豆)			P 29 g	P 25 g
		ラウトウイコ ①豚、鶏、麦	無塩せきベーコン、カクテルウインナー(鶏、豚)	じゃがいも	にんにく、たまねぎ、とうがんにんにく	デミグラスソース(麦・鶏)、豚だし(鶏・豚)	F 19 g	F 18 g
		野菜のソテー ①鶏、豆	鶏肉	大豆油	キャベツ、アスパラ、エリンギ、青ピーマン、にんにく			
15	木	ごはん ①小麦、豆	ごめ				E 572 Kcal	E 708 Kcal
		シカドムチ ①豚、鶏	豚肉、かまぼこ		だいごん、こんにやく、しいたけ、しょうが	かつおだし、豚だし(豚、鶏)	P 30 g	P 36 g
		シフォンパン ①小麦、豆	鶏肉、あつあげ、チキアギ、みそ	三温糖、大豆油	とうがんにんにく、ごま、ごま油	かつおだし	F 14 g	F 15 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
16	金	絹豆腐の肝臓 ①豆、鶏、豚、麦、ご	鶏肉、肝臓、鶏レバー、大豆	大豆油、三温糖	たまねぎ、にんにく、なす、ごぼう、れんこん、トマト、 にんにく、パセリ	デミグラスソース(麦・鶏)、豚だし(鶏・豚)、すき 焼きソース(鯉エキス・麦・豆)	E 541 Kcal	E 596 Kcal
		かぼちゃコロッケ ①小麦、乳、豆		大豆油	かぼちゃ、コロッケ(麦・乳、豆)		P 23 g	P 25 g
		豆乳ムース ①豆		豆乳ムース(豆)			F 26 g	F 29 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
19	月	けんちん汁 ①豆、ご、豚、鶏	豆腐	ごめ			E 565 Kcal	E 720 Kcal
		ひじきの佃煮 ①小麦、ご	ひじき、カエリ、高野豆腐(豆)、糸ずり	ごめ	しいたけ、だいごん、しめじ、にんにく、こんにやく、 長ねぎ	かつおだし、豚だし(鶏、豚)	P 31 g	P 30 g
		千草焼き ①小麦、卵、乳、豆、鶏	千草焼(麦・卵・乳・豆・鶏)	白ごま、大豆油、三温糖、水あめ	ゆかり		F 17 g	F 21 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
20	火	豚汁 ①豚、豆、鶏、牛、ご	豚肉、とうふ、たら、はき	ラー油(ご)、じゃがいも、でん粉	しいたけ、にんにく、トマト、白菜	かつおだし、チキンからスープ(鶏) コンソメ(牛・豆)	E 590 Kcal	E 731 Kcal
		鶏肉とキャベツの甘辛炒め ①鶏、豆、ご	鶏肉	大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも、でん粉	にんにく、ごま、糸こんにやく、にんにく、キャ ベツ、たまねぎ	かつおだし、豆板醤	P 27 g	P 32 g
		型抜きチーズケーキ ①小麦	型抜きチーズケーキ(乳)				F 19 g	F 20 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
21	水	カリカリ梅ごはん ①小麦、豆、鶏	豆腐、豚肉、みそ	ごめ	乾燥カリカリ梅		E 601 Kcal	E 744 Kcal
		うちなみそ汁 ①豆、豚、鶏	豆腐、豚肉、みそ	大豆油	にんにく、とうがんにんにく、青菜	豚だし(鶏・豚)、かつおだし	P 26 g	P 31 g
		ハワイヤチャンプルー ①小麦、豆	豚肉、厚揚げ、ツナ	大豆油	ハワイヤ、にんにく、ごま		F 20 g	F 22 g
		さつまいもスティック ①小麦、豆		さつまいもスティック				
22	木	もずく雑炊 ①小麦、鶏	豚肉、もずく、チキアギ	精米、大葉	にんにく、だいごん、ごま	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	E 479 Kcal	E 560 Kcal
		スルメのシーワサーソース ①小麦	スルメ、シーワサーソース	じゃがいも、でん粉、大豆油、三温糖	シーワサー果汁		P 25 g	P 29 g
		焼きいも ①小麦		さつまいも			F 13.5 g	F 14.8 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
26	月	ラーメン(麺) ①小麦	ラーメン(麺)	ラーメン(麦)			E 689 Kcal	E 780 Kcal
		みそラーメン(汁) ①豚、鶏、麦、ご、豆	豚肉、赤みそ		木くらげ、もやし、たまねぎ、にんにく、スイート コーン、長ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	かつおだし、豚だし(鶏・豚)、ラーメンスープ(麦、 ご、豆、鶏、豚)	P 31 g	P 36 g
		ジャーマンポテト ①小麦、豆	豚肉、無塩せきベーコン	じゃがいも、乳無しマーガリン(豆)、大豆油	にんにく、エリンギ、コーン、にんにく		F 28 g	F 31 g
		ナッツと魚 ①小麦、ご	ナッツと魚(アモ・ご)					
27	火	ごはん ①小麦、豆	ごめ				E 605 Kcal	E 747 Kcal
		冬瓜の中巻煮 ①豚、鶏、ご、豆	豚肉、絹、あつあげ	大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも、でん粉	とうがんにんにく、にんにく、たけのこ、ゴヤンゴヤン、白菜	豚だし(鶏・豚)	P 22 g	P 25 g
		もずくのみそ汁 ①小麦、豆、鶏	豆腐、もずく、みそ		にんにく、えのきたけ、ごま	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	F 19 g	F 22 g
		ごはん ①小麦、豆	ごめ					
28	水	ハヤシライス ①豚、豆、麦、牛、鶏	豚肉、豚レバー、豆乳	じゃがいも、大豆油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、グリ ビー、トマト、にんにく	ハヤシルー(豆、麦、牛)、デミグラスソース(麦・ 鶏)	P 21 g	P 25 g
		野菜のかんきつ風味サラダ ①小麦、豆			ブロッコリー、コーン、にんにく、きゅうり	シーワサーソース(鶏) ①小麦、豆	F 21 g	F 24 g
		カレーうどん ①小麦、豆、牛、鶏	豚肉、なると	うどん(麦)、小麦粉(麦)、大豆油、乳無し マーガリン(豆)	にんにく、たまねぎ、ごま	カレーフレーク(麦、豆、牛、鶏)、すき焼きソース (鯉エキス・麦・豆)、豚だし(鶏・豚)、かつおだし	E 564 Kcal	E 663 Kcal
		さつまいもアーモンドからめ ①小麦、アモ	きな粉				P 20 g	P 23 g
30	金	ミニモンゼリー ①小麦、乳、豆	ミニモンゼリー				F 22 g	F 25 g
		黒糖ハン ①小麦、乳、豆	黒糖ハン	黒糖ハン(小麦、乳、豆)			E 656 Kcal	E 767 Kcal
		野菜のからスープ ①豚、鶏、豆	ミックスピーンズ、鶏肉、無塩せきベーコン	じゃがいも、大豆油	キャベツ、玉ねぎ、とうがんにんにく、	花かつお、豚だし(鶏・豚)	P 30 g	P 36 g
		ハンバーグ ①小麦、豆	ハンバーグ(鶏、豚、豆)	三温糖、じゃがいも、でん粉	しめじ、えのき	デミグラスソース(麦、鶏)	F 24 g	F 27 g

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
 推奨義務 : あ・・・あわび、い・・・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、カ・・・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
 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。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「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、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
 (アサ、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。)
 ※魚そうめんに使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。
 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。