

令和元年 6月の予定献立表



宮古島市立平良学校給食共同調理場

食品群	体内ではたらき
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	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー P=タンパク F=脂質		
	小学	24.0 g	21.3 g
中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て	かやくごはん もずく入り厚焼たまご 和え物 チーズ大福 牛乳	ナン やさいすूप キーマカレー かぼちゃサラダ 牛乳	ごはん マーボーなす ナムル くだもの 牛乳	パッカーハウスパン きのこスープ ハンバーグソースかけ コールスロー スライスチーズ 牛乳	ごはん いなむどうち クーブイリチー 紅芋だんご 牛乳
あ か き みどり	牛乳、トコ、かぼ、まぐろ、チーズ たまご コメ、しょうゆ、ダイ、油、卵、外、炒、油 でんぷん コンジ、ゴ、ま、う、シ、カ、ク、イ、コ、カ、ウ	牛乳、ウイ、な、ぶ、た、に、く、ぶ、た、い、 ナ、ダ、イ、油、こ、む、ぎ、こ、外、リ、デ、ン、 ン、ツ、ウ、マ、カ、シ、ン、し、ょう、ゆ キ、ハ、ウ、タ、マ、キ、ン、ジ、ン、コ、シ、ウ、カ、 ア、ロ、ウ、コ、カ、	牛乳、ぶ、た、に、く、ぶ、た、い、ト、ウ、み、 そ、ハ、 コ、メ、し、ょう、ゆ、外、リ、デ、ン、ン、 ゴ、マ、油、ゴ、マ な、す、コ、シ、ウ、カ、マ、カ、シ、ン、 シ、カ、ク、イ、コ、カ、ウ、マ、カ、 シ、カ、ク、イ、コ、カ、ウ、マ、カ、	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、豚肉、だい ず、チ、ーズ こ、む、ぎ、こ、外、リ、デ、ン、ン、 ラ、ド、バ、ン、粉、 デ、ン、ン コ、メ、し、ょう、ゆ、ダ、イ、油、 ム、チ、粉、 外、リ、ゴ、マ コ、シ、カ、ク、イ、コ、カ、ウ、 マ、カ、シ、ン、	牛乳、ぶ、た、に、く、か、ぼ、こ、み、 そ、ア、タ、ク、コ、ウ、 チ、ーズ コ、メ、し、ょう、ゆ、ダ、イ、油、 ム、チ、粉、 外、リ、ゴ、マ コ、シ、カ、ク、イ、コ、カ、ウ、 マ、カ、シ、ン、
こ ん だ て	10(月) チャーハン さばごまみそ煮 春雨サラダ 黒糖ピーズ 牛乳	11(火) 紅芋パン ミートボールスープ コロッケ ブロッコリーソテー 牛乳	12(水) ごはん もずくスープ タコライス タコライスの野菜&チーズ こめこのカップケーキ 牛乳	13(木) なかよしパン ビーフストロガノフ オムレツ 海藻サラダ 牛乳	14(金) ごはん とうがんの煮つけ グルクンのシークワサーソース いそか和え 牛乳
あ か き みどり	牛乳、ぶ、た、に、く、さ、ば、み、 そ、だ、い、ず コ、メ、ゴ、マ、油、外、リ、ゴ、マ、 春、雨、し、ょう、ゆ、 く、る、ご、と、う カ、シ、ン、に、ん、じ、ん、 コ、シ、ウ、カ、ク、イ、コ、カ、 ウ、マ、カ、シ、ン、	牛乳、脱脂粉乳、か、ぼ、こ、 ウ、イ、な、 コ、メ、し、ょう、ゆ、外、リ、 デ、ン、ン、 ゴ、マ、油、 タ、マ、キ、ン、 ジ、ン、コ、シ、ウ、 カ、ア、ロ、ウ、 コ、カ、	牛乳、も、ず、く、と、う、ふ、 ぶ、た、に、く、ぶ、た、い、 ト、ウ、チ、ーズ コ、メ、し、ょう、ゆ、 み、ず、あ、め、外、 リ、 ト、ウ、ガ、シ、ン、 タ、マ、キ、ン、 ジ、ン、ト、ウ、 コ、シ、カ、ク、イ、 コ、カ、ウ、マ、 カ、シ、ン、	牛乳、ぎ、ょう、に、く、 タ、マ、カ、シ、ン、 コ、メ、し、ょう、ゆ、 外、リ、デ、ン、 ン、 ゴ、マ、油、 タ、マ、キ、ン、 ジ、ン、マ、カ、 シ、ン、ト、ウ、 コ、シ、カ、ク、 イ、コ、カ、ウ、 マ、カ、シ、ン、	牛乳、ト、コ、カ、 こ、ん、ぶ、 ア、タ、ク、 グ、ラ、ン、 チ、ウ、 リ、 コ、メ、し、ょう、ゆ、 外、リ、 こ、む、ぎ、 こ、ゴ、マ、 油、 タ、マ、キ、ン、 ジ、ン、 コ、シ、カ、 ク、イ、 コ、カ、 ウ、マ、 カ、シ、ン、
こ ん だ て	17(月) クファージュシー ひらつくね 梅かつおあえ くだもの 牛乳	18(火) 黒糖パン 豆のブラウンシチュー いわしのトマト煮 カラフルサラダ 牛乳	19(水) ごはん けんちん汁 芋くじ天ぷら ひじき炒め 牛乳	20(木) スパゲティナポリタン スコッチエッグ ブロッコリーのサラダ アーモンドカル 牛乳	21(金) ごはん はるさめスープ ぎゅうにくとビーマンの オイスターソースいため しゅうまい 牛乳
あ か き みどり	牛乳、コ、ウ、 ぶ、た、に、く、 か、ぼ、こ、 と、り、に、く、 カ、シ、ン、 コ、メ、し、ょう、ゆ、 ダ、イ、油、 バ、ン、粉、 ラ、ド、 デ、ン、ン コ、シ、カ、 ク、イ、 コ、カ、 ウ、マ、 カ、シ、ン、	牛乳、脱脂粉乳、 金、時、豆、 ぎ、ょう、に、く、 い、わ、し こ、む、ぎ、 こ、外、リ、 デ、ン、 ン、 ラ、ド、 デ、ン、 ン、 中、ざ、ら、 糖、 タ、マ、キ、ン、 ジ、ン、 マ、カ、 シ、ン、 ト、ウ、 コ、シ、 カ、ク、 イ、 コ、カ、 ウ、マ、 カ、シ、ン、	牛乳、み、 そ、ア、 タ、ク、 ヒ、ジ、 キ、 ダ、 イ、 か、 ぼ、 こ、 チ、 ーズ コ、 メ、 し、 ょう、 ゆ、 ゴ、 マ、 油、 マ、 ッ、 シ、 ュ、 ポ、 テ、 ト、 外、 リ、 さ、 つ、 ま、 い、 も、 じ、 ゃ、 が、 い、 も、 で、 ん、 粉、 ゴ、 マ コ、 シ、 カ、 ク、 イ、 コ、 カ、 ウ、 マ、 カ、 シ、 ン、	牛乳、ウ、 イ、 な、 タ、 マ、 カ、 シ、 ン、 キ、 ョ、 ウ、 カ、 ク、 イ、 わ、 し ス、 パ、 ゲ、 テ、 ィ、 外、 リ、 ダ、 イ、 油、 ア、 ー、 モ、 ン、 ド、 カ、 ル コ、 シ、 カ、 ク、 イ、 コ、 カ、 ウ、 マ、 カ、 シ、 ン、	牛乳、ト、 コ、 カ、 ぎ、 ょう、 に、 く コ、 メ、 し、 ょう、 ゆ、 ゴ、 マ、 油、 外、 リ、 ダ、 イ、 油、 デ、 ン、 ン コ、 シ、 カ、 ク、 イ、 コ、 カ、 ウ、 マ、 カ、 シ、 ン、
こ ん だ て	24(月) ピラフ てりやきパティ ごぼうサラダ ライチゼリー 牛乳	25(火) 紅芋パン あさりチャウダー ミンチカツ アスパラサラダ 牛乳	26(水) ごはん ワンタンスープ ホイコーロー くだもの 牛乳	27(木) コッペパン いろどりスープ ウイナー チリコンカン 牛乳	28(金) ごはん 肉じゃが きびなごフライ きゅうりとわかめの酢の物 牛乳
あ か き みどり	牛乳、ト、 コ、 カ、 と、 り、 に、 く、 ダ、 イ、 リ、 キ、 ハ、 テ、 チ、 ウ、 コ、 メ、 し、 ょう、 ゆ、 バ、 ン、 粉、 デ、 ン、 ン、 し、 ょう、 ゆ、 外、 リ、 み、 ず、 あ、 め、 ウ、 イ、 ッ、 ク、 リ、 マ、 カ、 シ、 ン、 ゴ、 マ タ、 マ、 キ、 ン、 ジ、 ン、 コ、 シ、 カ、 ク、 イ、 コ、 カ、 ウ、 マ、 カ、 シ、 ン、	牛乳、脱脂粉乳、 ア、 サ、 リ、 チ、 ーズ、 ぎ、 ょう、 に、 く、 と、 り、 に、 く、 豚、 肉、 ト、 リ、 コ、 外、 リ、 シ、 ョ、 ト、 ン、 ン、 シ、 ャ、 バ、 シ、 ン、 こ、 む、 ぎ、 こ、 ラ、 ド、 デ、 ン、 ン、 中、 ざ、 ら、 糖、 タ、 マ、 キ、 ン、 ジ、 ン、 マ、 カ、 シ、 ン、 ト、 ウ、 コ、 シ、 カ、 ク、 イ、 コ、 カ、 ウ、 マ、 カ、 シ、 ン、	牛乳、ト、 コ、 カ、 ア、 タ、 ク、 み、 そ コ、 メ、 し、 ょう、 ゆ、 ゴ、 マ、 油、 ダ、 イ、 油、 外、 リ、 デ、 ン、 ン コ、 シ、 カ、 ク、 イ、 コ、 カ、 ウ、 マ、 カ、 シ、 ン、	牛乳、脱脂粉乳、 白、 い、 ん、 豆、 ひ、 よ、 こ、 豆 ウ、 イ、 ッ、 ク、 リ、 マ、 カ、 シ、 ン、 ぶ、 た、 に、 く こ、 む、 ぎ、 こ、 外、 リ、 シ、 ョ、 ト、 ン、 ン コ、 メ、 し、 ょう、 ゆ、 外、 リ、 バ、 ン、 粉、 ゴ、 マ コ、 シ、 カ、 ク、 イ、 コ、 カ、 ウ、 マ、 カ、 シ、 ン、	牛乳、ア、 タ、 ク、 き、 び、 な、 ご、 ウ、 イ、 ッ、 ク、 リ、 マ、 カ、 シ、 ン、 コ、 メ、 し、 ょう、 ゆ、 外、 リ、 バ、 ン、 粉、 ゴ、 マ コ、 シ、 カ、 ク、 イ、 コ、 カ、 ウ、 マ、 カ、 シ、 ン、

6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを だらだら食べ続け ない	よくかんで食べる	食事の後はしっかり 歯みがきをする
-------------------------------	----------	----------------------

学校給食費は、期限内に納めましょう。